



Spoken Tutorial
IIT Bombay

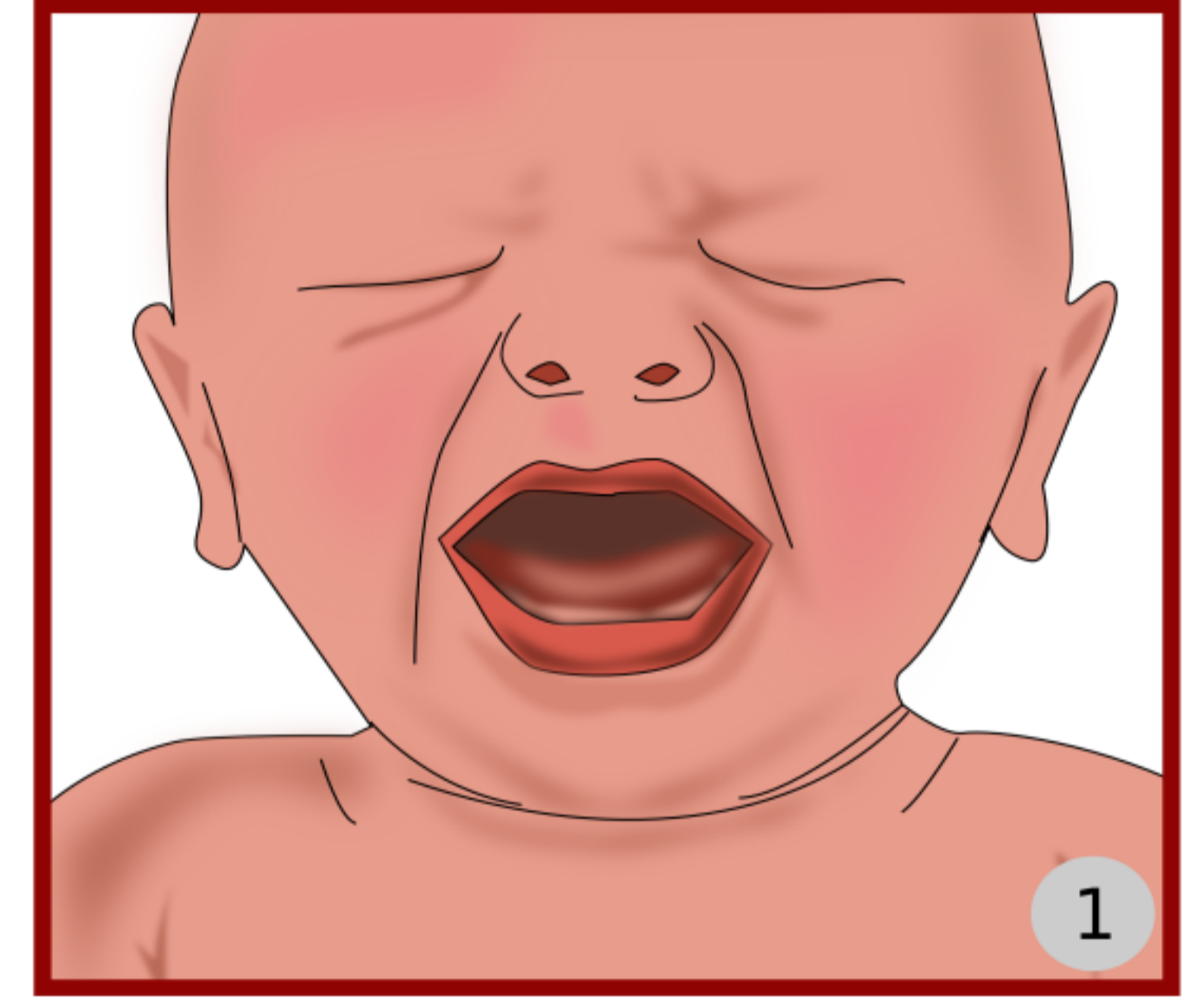
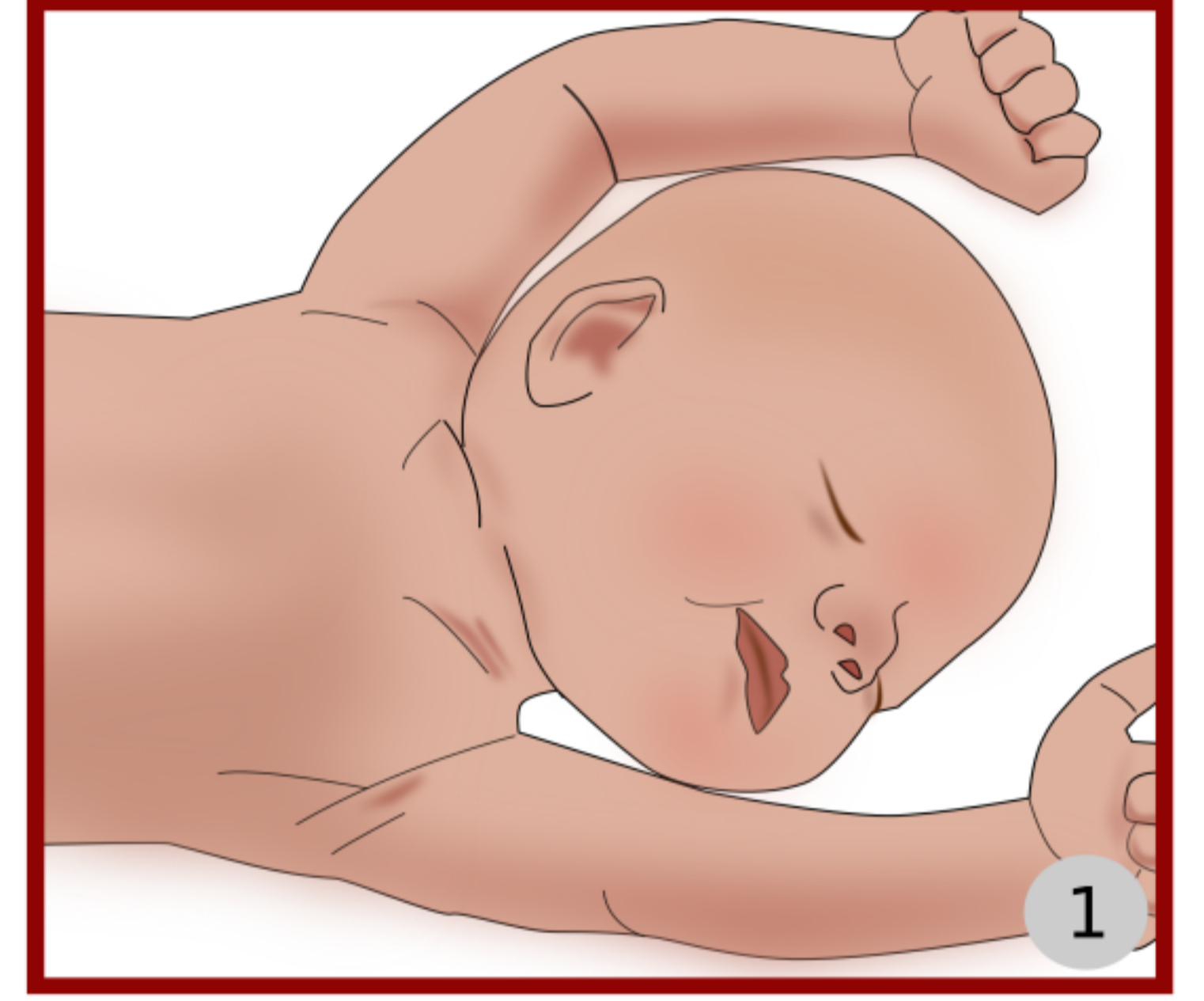
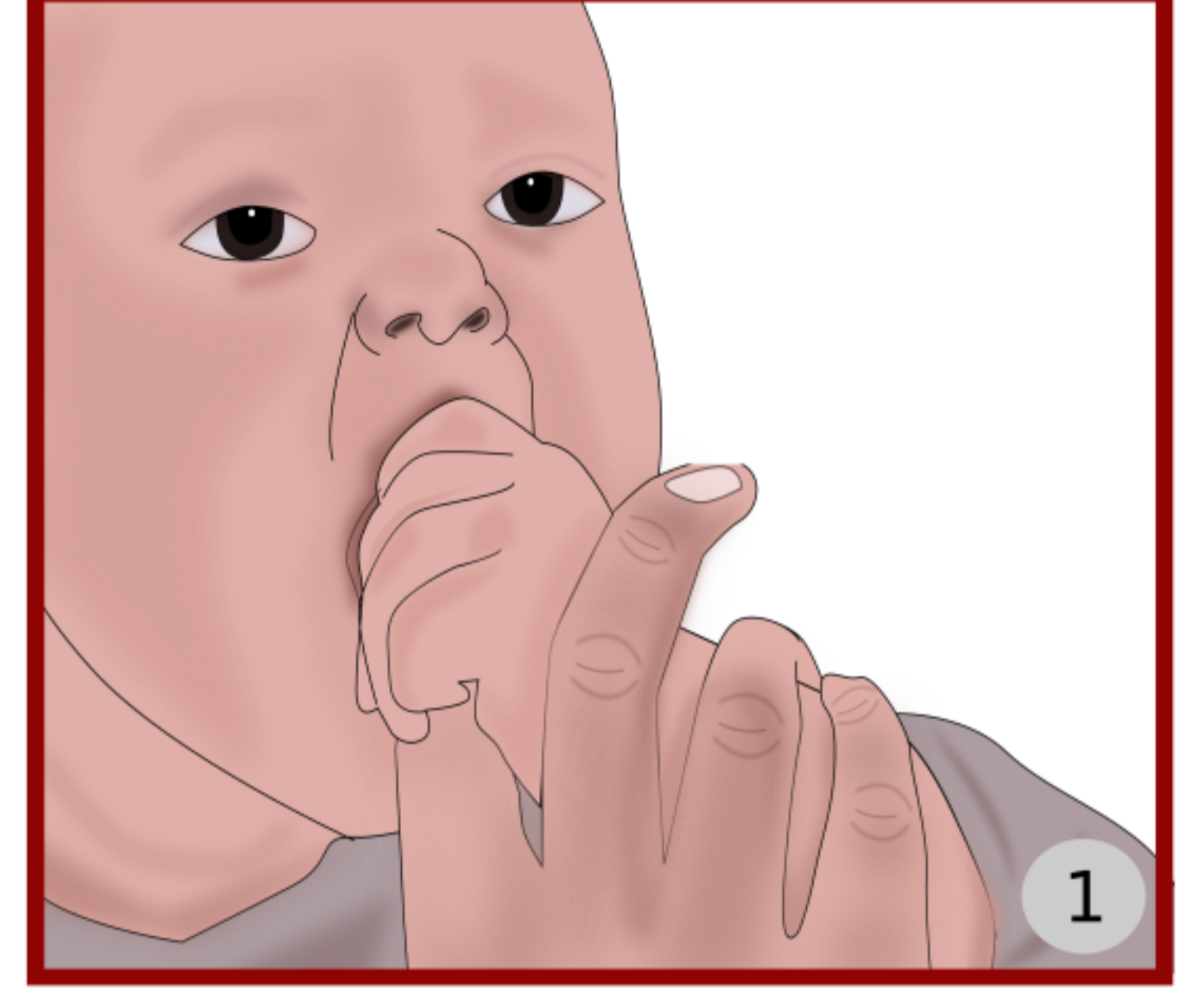
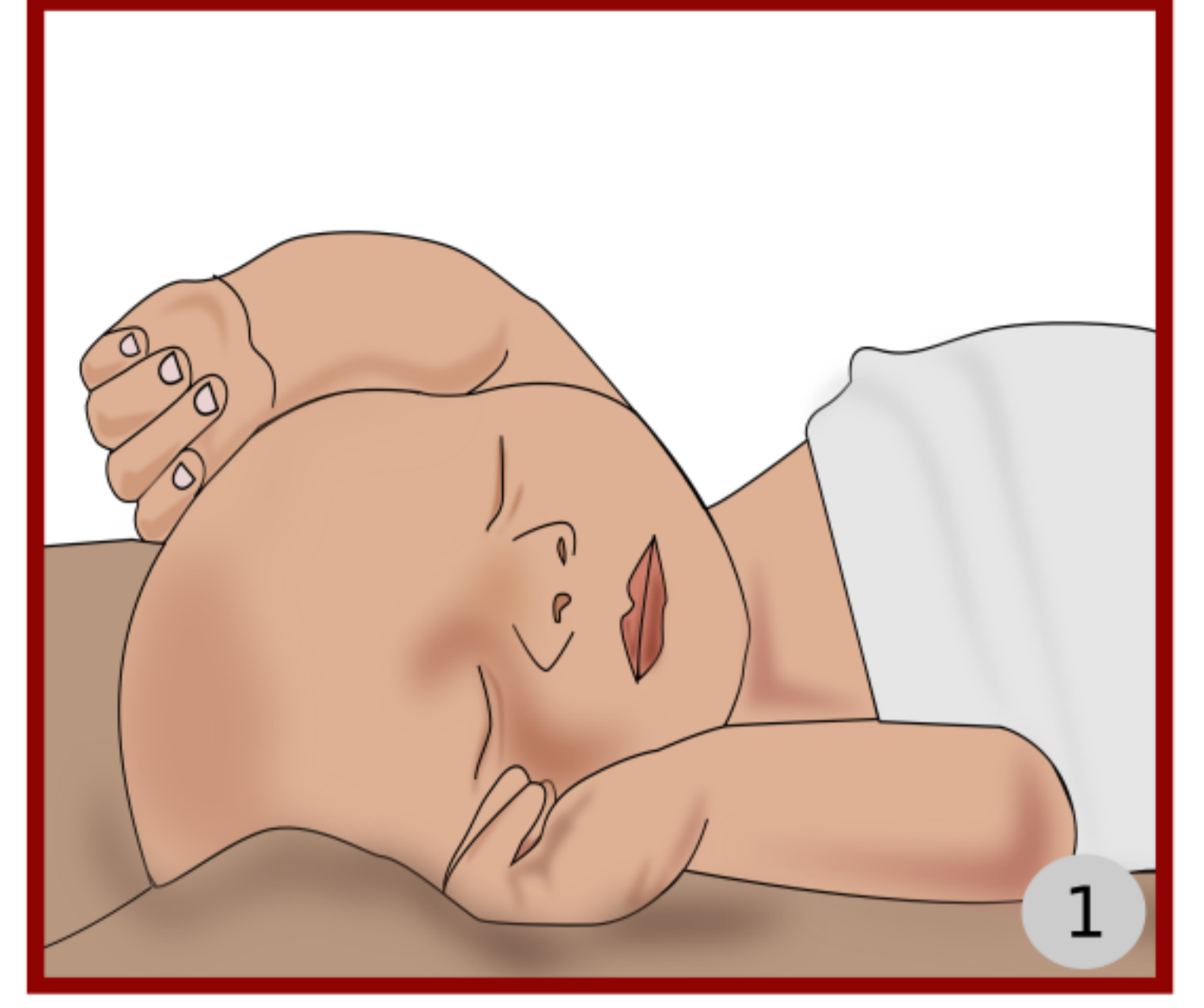
స్పౌకెన్ ట్యుటోరియల్ ప్రాజెక్ట్ IIT బొంబాయి ద్వారా తల్లి మరియు శిశు పోషణ ప్రచారం



సమర్థవంతమైన సలహా- సమర్థవంతమైన తల్లిపాలను
క్రాస్ క్రాడిల్ హోల్ మరియు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ కోసం
45 సలహా పాయింట్లు



1. అతి ముఖ్యమైన విషయం మరియు మొదటిది శిశువు యొక్క ఆకలి సూచనలను గుర్తించడం. శిశువులో ఆకలి యొక్క ప్రారంభ సూచనలను తల్లి గుర్తించగలిగితే, క్రాస్-క్రెడిల్ హోల్డ్ లో శిశువుకు సులభంగా తల్లి పాలివ్వగలదు. శిశువు యొక్క ఆకలి సూచనలను తల్లి గుర్తించకపోతే, అప్పుడు శిశువు అసౌకర్యానికి గురవుతుంది మరియు ఆకలితో ఏడవడం ప్రారంభిస్తుంది. శిశువు తల్లి రొమ్ముకు పూర్తిగా కనెక్ట్ అవుతుంది. దీంతో తల్లి ఆందోళన పెరుగుతుంది. శిశువు యొక్క ప్రారంభ ఆకలి సూచనలలో శిశువు తన శరీరాన్ని లేదా తలను ఒక వైపు నుండి మరొక వైపుకు తిప్పడం, ఆవులించడం, నోరు తెరవడం, లాలాజలము కారడం, నోటిలో చేయి వేయడం మొదలైనవి ఉంటాయి.

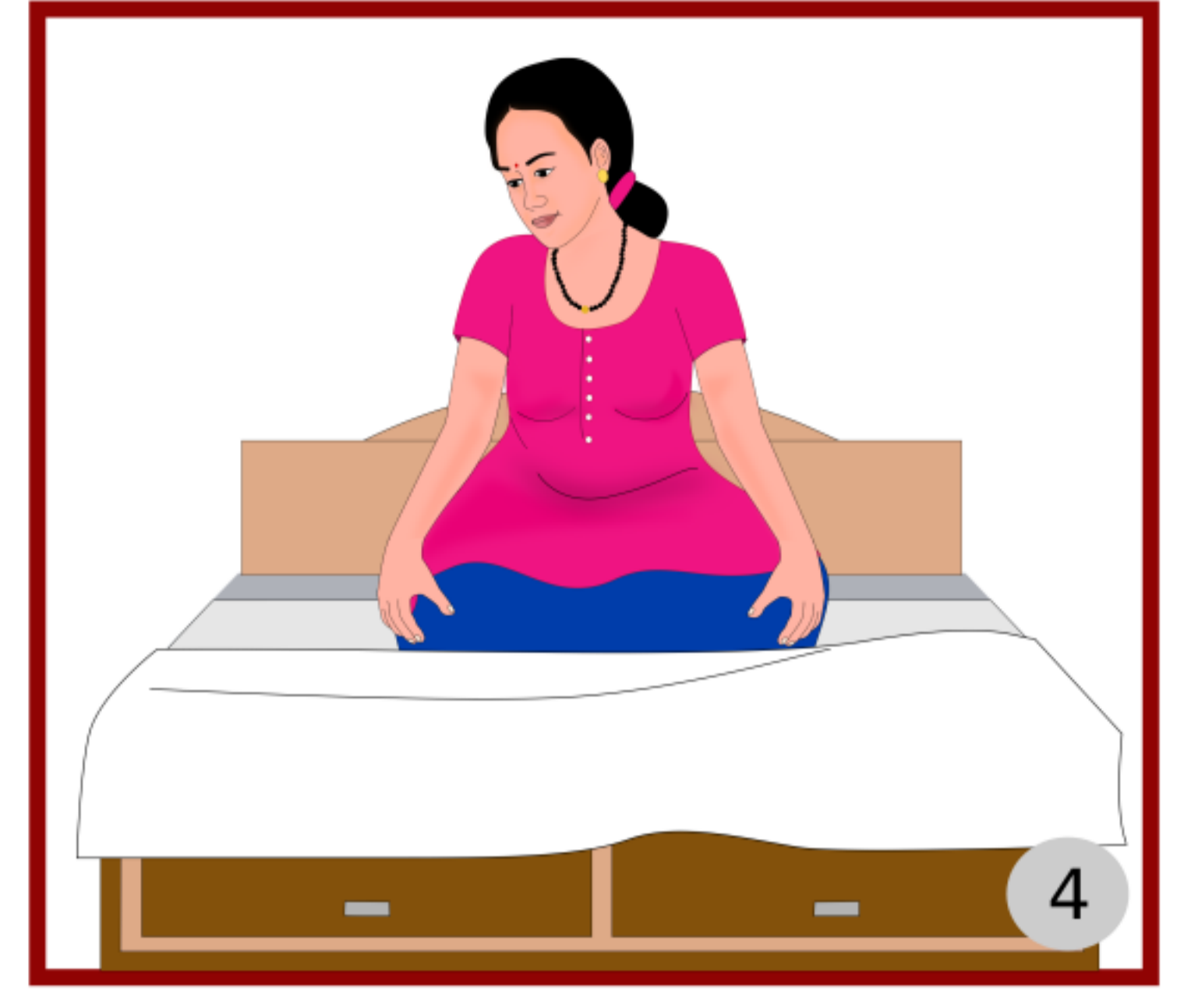


తల్లి తయారీ:

2. తల్లి తన చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి మరియు పొడి గుడ్డతో చేతులు తుడుచుకోవాలి.

3. తల్లి, కాచి చల్లార్చిన శుభ్రమైన నీటిని తాగాలి.

4. ఆమె తన పాదాల సపోర్టుతో నేల, మంచం లేదా కుర్చీపై సౌకర్యవంతంగా కూర్చోవాలి.



5. ఆమె తన వీపును బాగా సపోర్టు చేసి నిటారుగా కూర్చోవాలి. ఆమె తన భుజాలను సౌకర్యవంతమైన స్థితిలో ఉంచాలి. ఆమె భుజాలు వంగి ఉండకూడదు.



6. తల్లి తన రొమ్మును కప్పి ఉంచే బ్లాజ్ మరియు బ్రా రెండింటినీ తీసివేయాలి ఎందుకంటే వాటి ద్వారా వచ్చే ఒత్తిడి రొమ్ములో గడ్డను కలిగిస్తుంది.



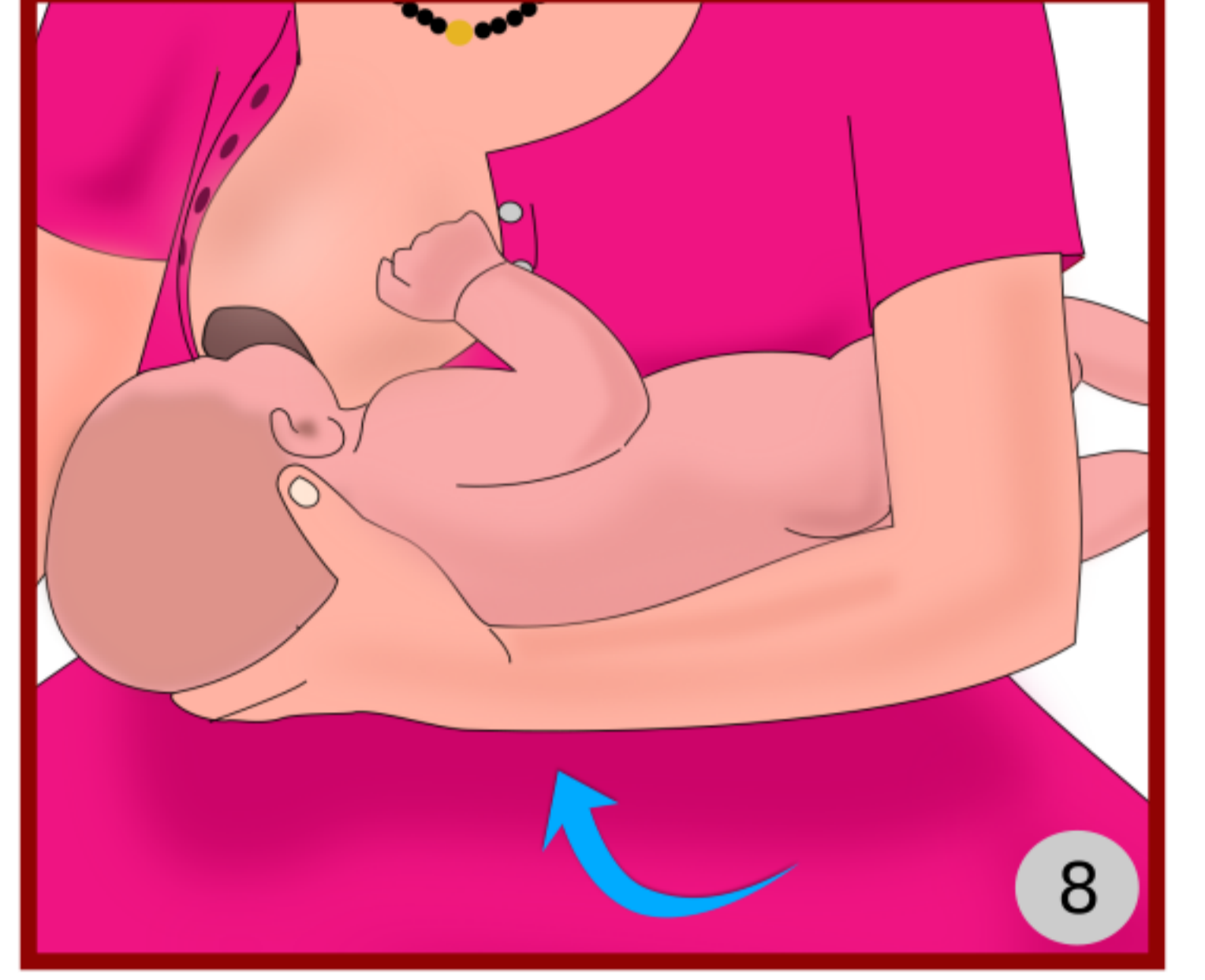
7. తల్లి పాలివ్వడానికి, తల్లి దుప్పటి లేదా బిడ్డకు కప్పి ఉన్న బెడ్ షీట్ తొలగించాలి. ఆమె శిశువు యొక్క టోప్ లు, చేతి తొడుగులు & సాక్స్ లను కూడా తీసివేయాలి.



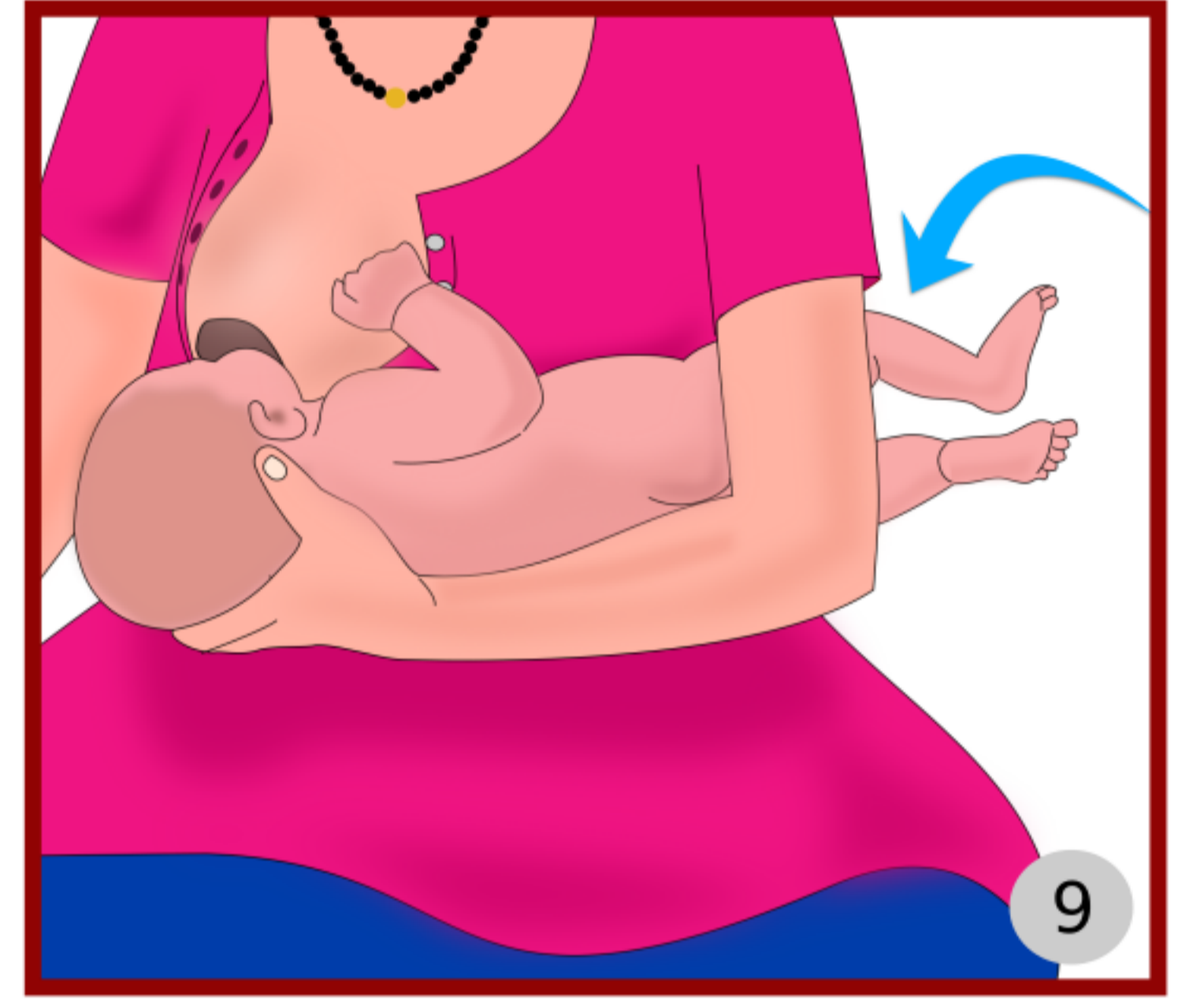
శీతాకాలంలో, ఆమె బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వడానికి వెచ్చని దుస్తులను ధరించవచ్చు. తల్లి చాలా మందపాటి గుడ్డతో శిశువుకు దుస్తులు ధరించకూడదు ఎందుకంటే తల్లి పాలివ్వడంలో ఆ వస్త్రం తల్లి మరియు బిడ్డ మధ్య అవరోధంగా మారుతుంది. బిడ్డ తల్లి రొమ్ముకు బాగా అతుక్కుపోయిన తర్వాత, ఆమె బిడ్డ శరీరాన్ని గుడ్డతో కప్పవచ్చు.



8. తల్లి తనకు పాలివ్వాలనుకునే రొమ్ముకు అవతలి వైపున చేతితో బిడ్డ తలను పట్టుకోవాలి. ఆమె కుడి రొమ్ము నుండి పాలివ్వాలనుకుంటే ఆమె తన ఎడమ చేతితో శిశువు తలను పట్టుకోవాలి. ఆమె శిశువు శరీరానికి సపోర్టు ఇవ్వాలి.



9. ఆమె బిడ్డ తలని ఏ చేతితో పట్టుకున్నారో అదే చేతి చంక క్రింద శిశువు కాళ్ళను సరిగ్గా పట్టుకోవాలి, తద్వారా శరీరం క్రిందికి జారిపోదు. వీలైతే, ఆమె మోచేయిలో శిశువు యొక్క హిప్ జాయింట్ ను ఉంచడానికి ప్రయత్నించాలి.

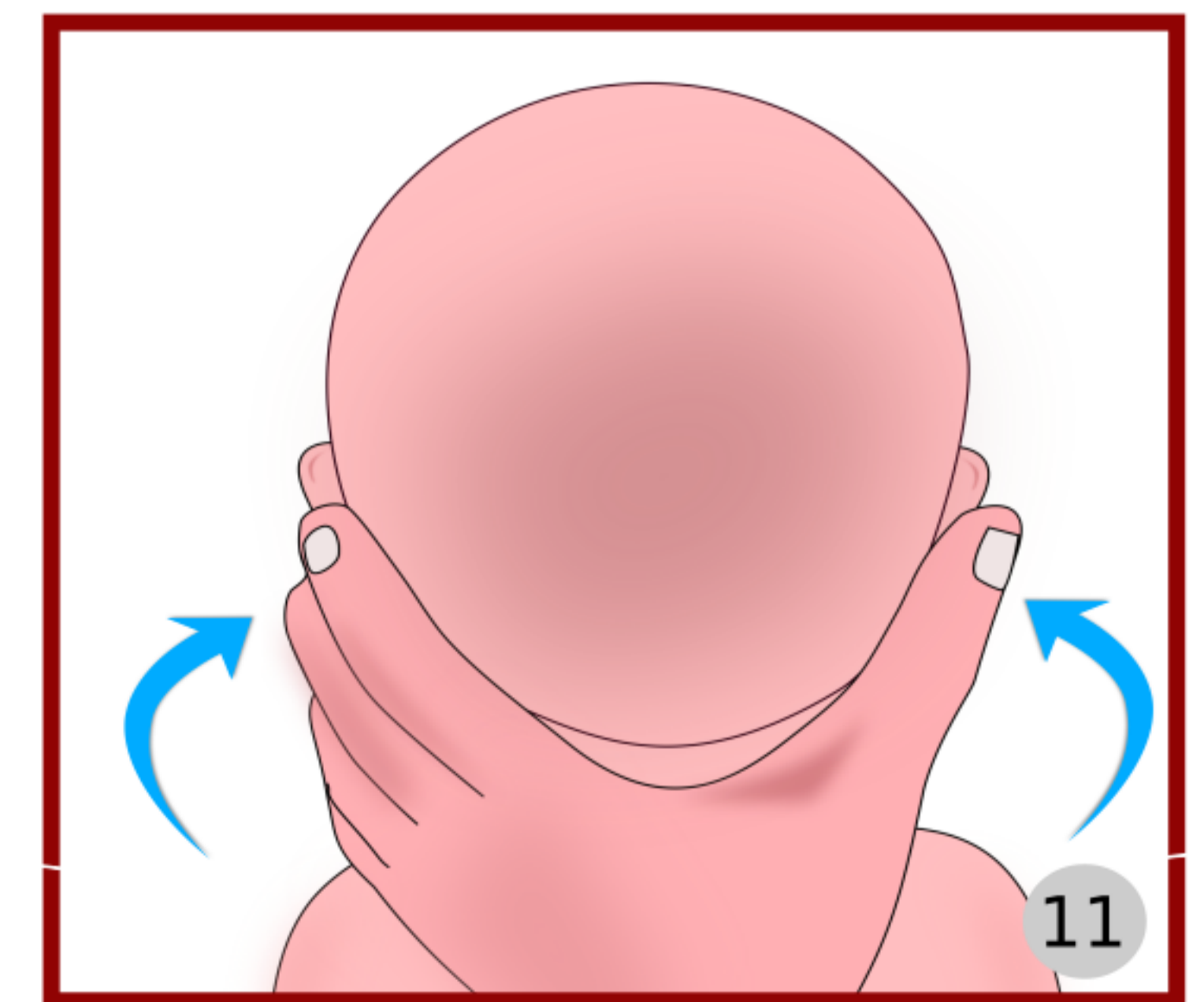


10. ఇప్పుడు, తల్లి బిడ్డను సరైన స్థితిలో ఉంచి తన ఛాతీకి తీసుకురావాలి. ఆమె క్రిందికి వంగకూడదు. ఆమె బిడ్డను తన రొమ్ము వరకు తీసుకురావాలి.

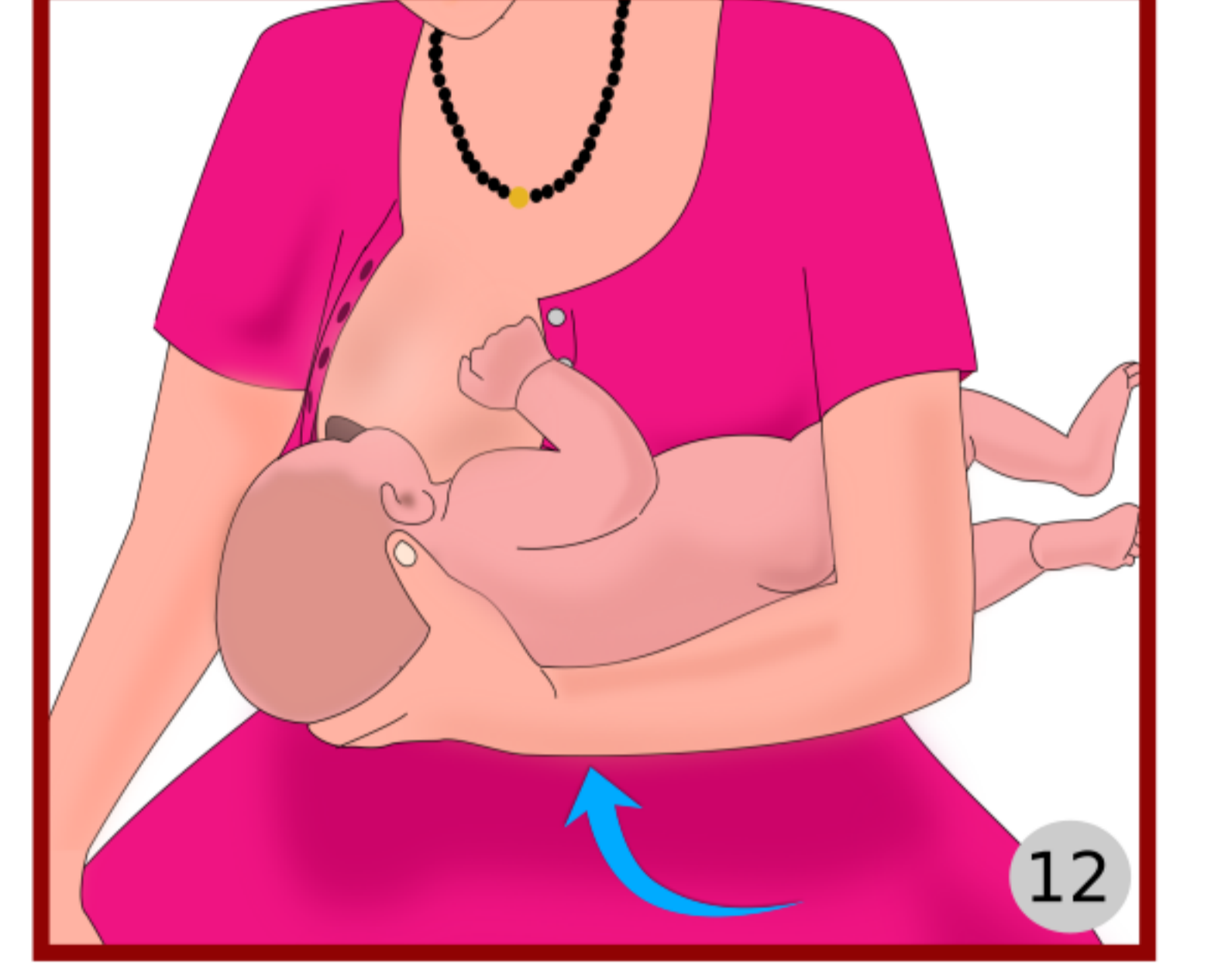
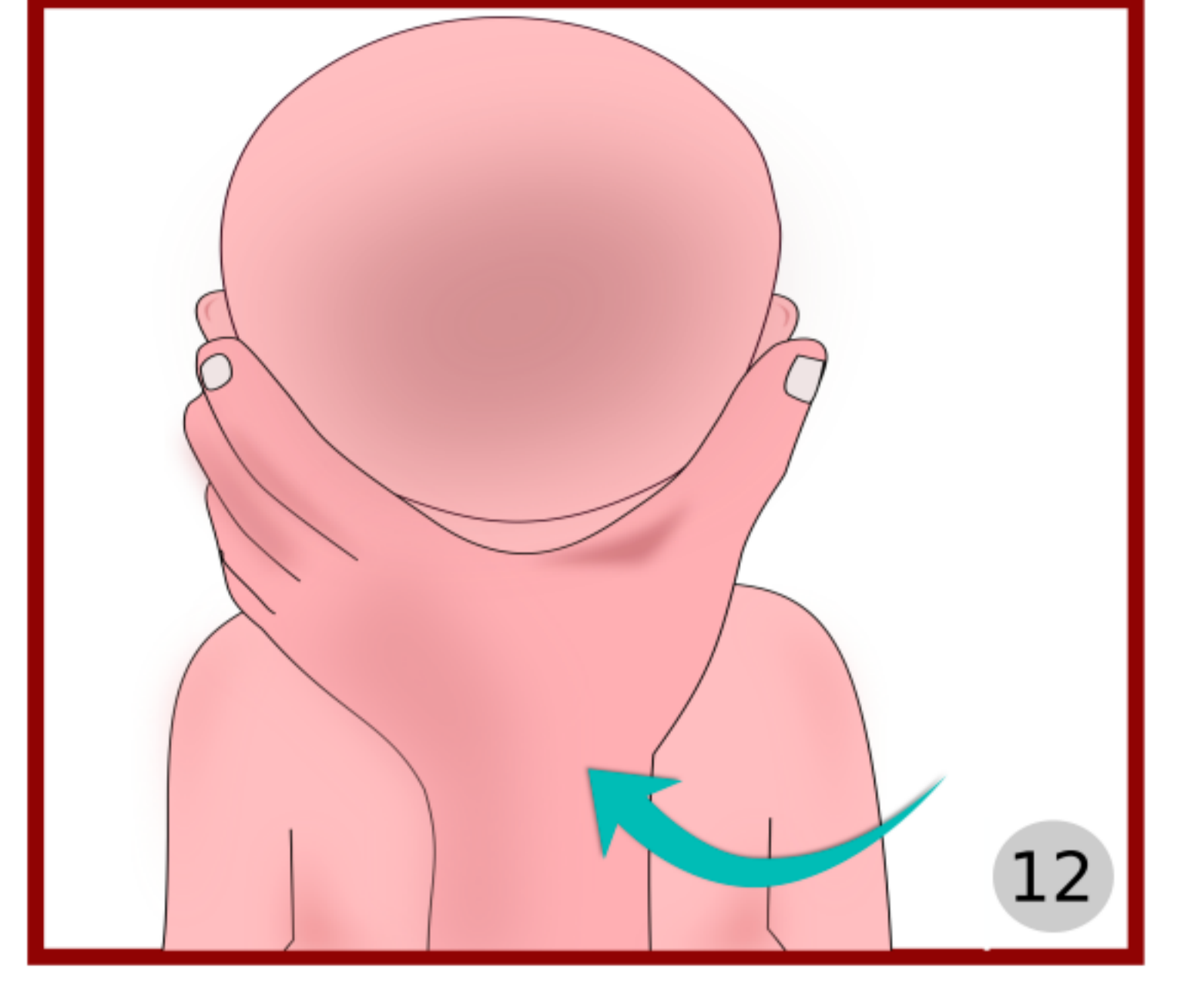


బిడ్డను పట్టుకున్న తల్లి బొటనవేలు మరియు చేతి వేళ్ళ యొక్క సరైన స్థానం తెలుసుకోవడానికి:-

11. తల్లి బొటనవేలు శిశువు యొక్క ఒక చెవి వెనుక ఎముకపై ఉండాలి మరియు ఆమె వేళ్ళు శిశువు యొక్క మరొక చెవి వెనుక ఎముకపై ఉండాలి.



12. బిడ్డ తలను పట్టుకున్న తల్లి చేతి మణికట్టు బిడ్డ భుజముల మధ్య ఉండాలి. తల్లి బిడ్డను పట్టుకున్న చేతితో శిశువు యొక్క మొత్తం శరీరానికి సపోర్టు ఇవ్వాలి.



తల్లి పాలివ్వడానికి శిశువు శరీరం యొక్క స్థానం ఎలా ఉండాలి?

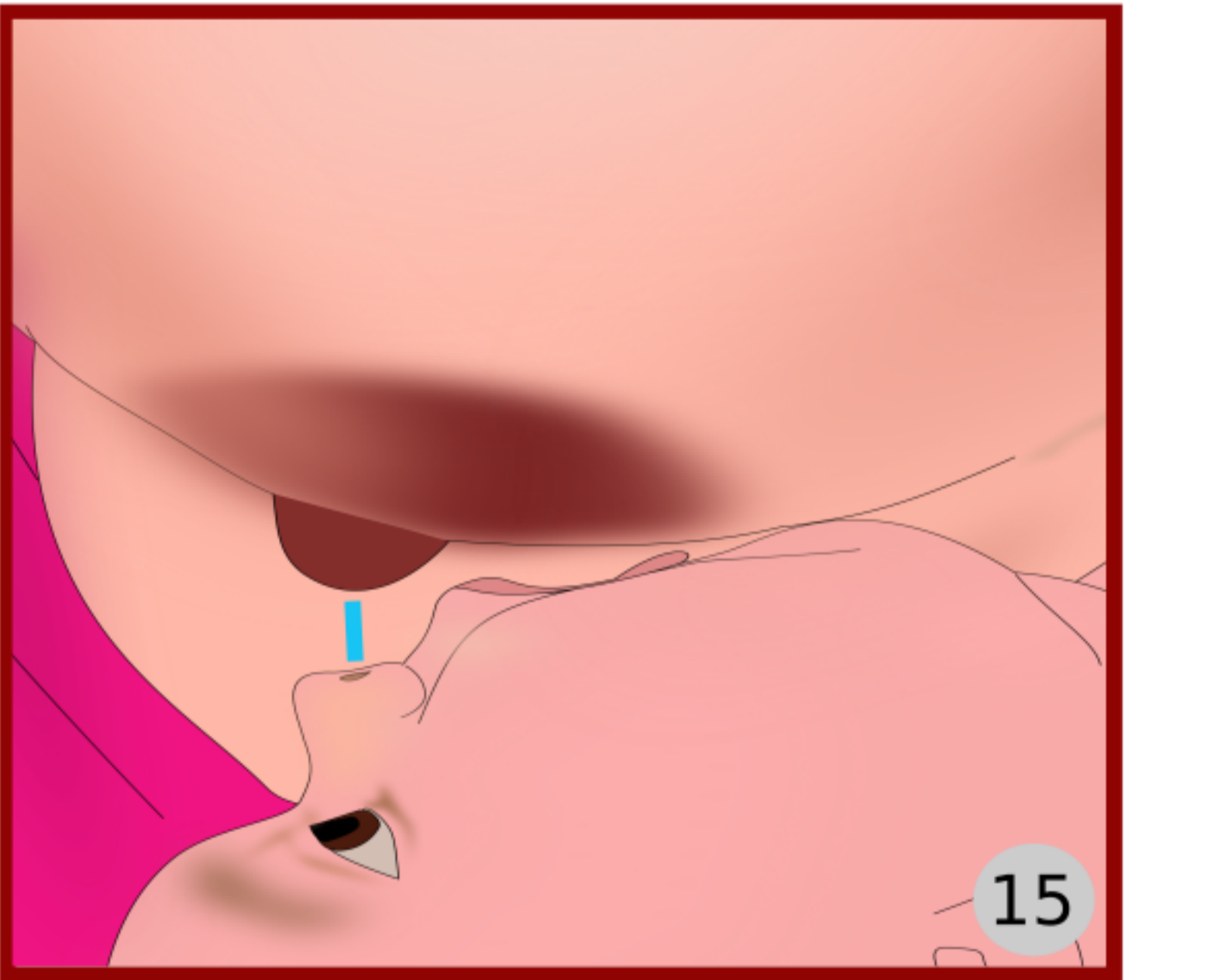
13. శిశువు చెవి, భుజం మరియు తుంటి ఒక వరుసలో ఉండాలి



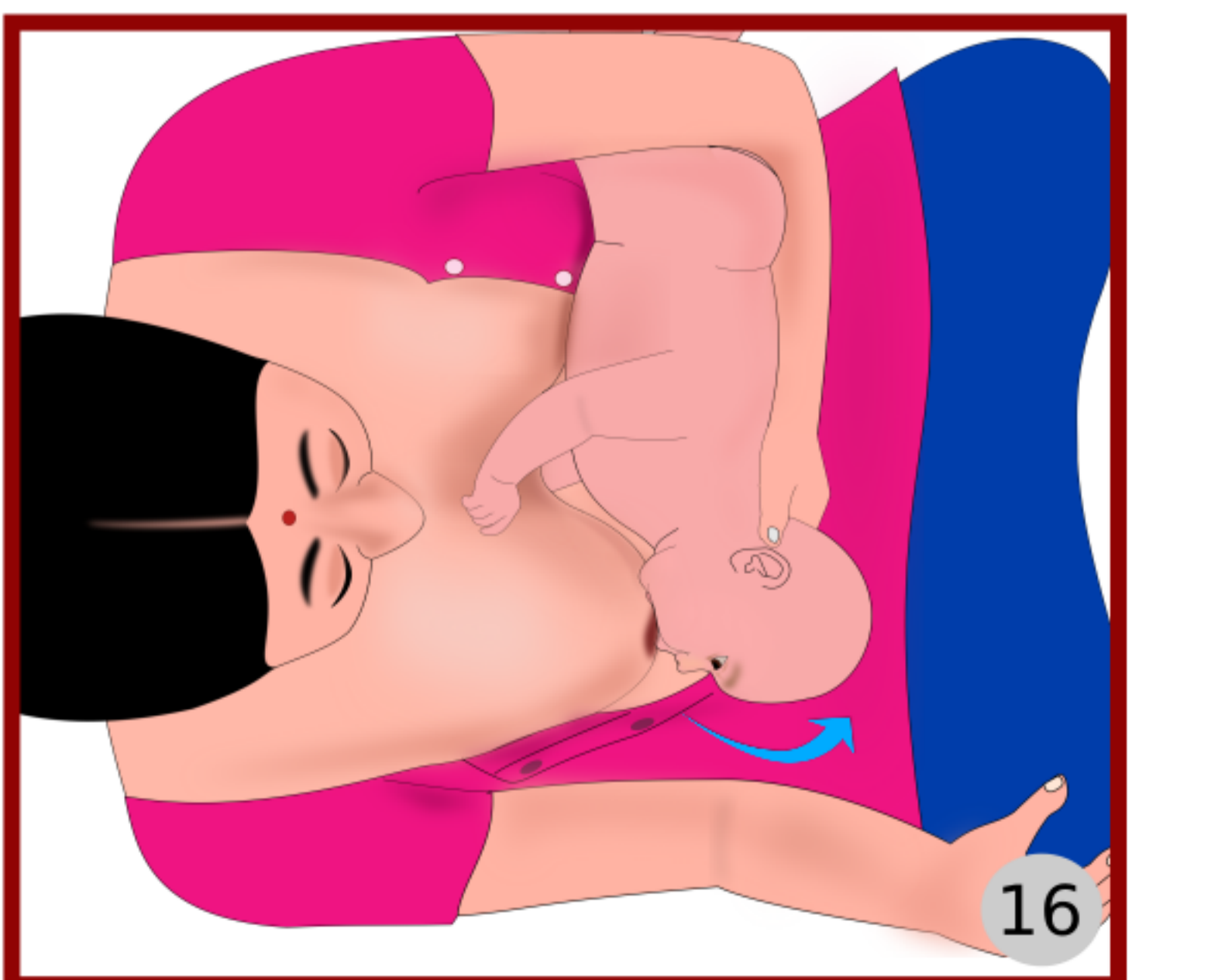
14. శిశువు యొక్క కడుపుని తల్లి ఛాతీని సున్నితంగా నొక్కాలి.



15. శిశువు యొక్క నాసికా రంధ్రాలు మరియు తల్లి చనుమొన ఒక వరుసలో ఉండాలి. శిశువు తల్లి ముఖం వైపు కాకుండా తల్లి రొమ్మ వైపు ఉండాలి.

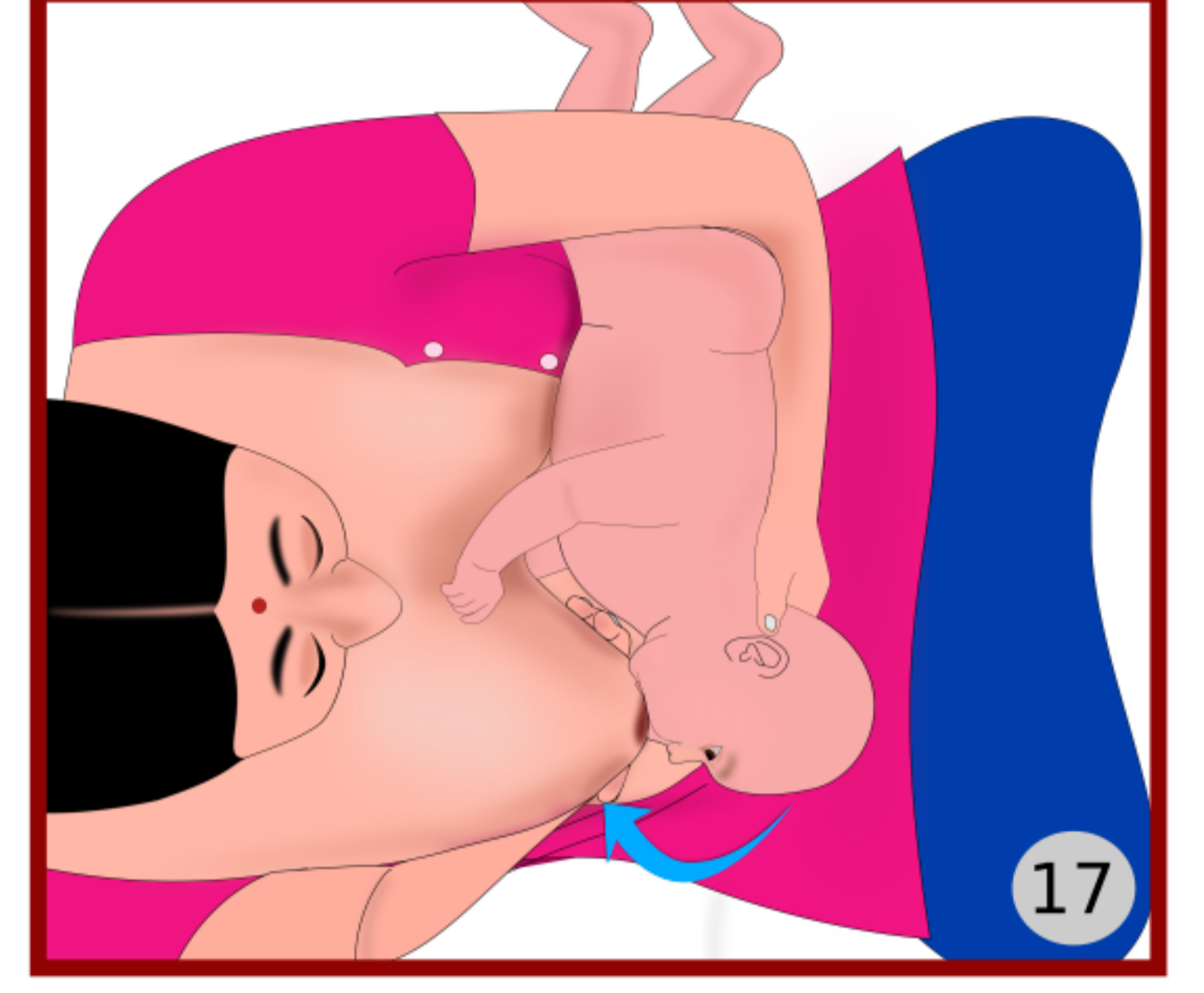


16. నీరు త్రాగేటప్పుడు పెద్దలు తమ మెడను ఎలా వెనుకకు చాచుకుంటారో, అలాగే తల్లి బిడ్డ మెడను వెనుకకు వంచి, ముఖాన్ని పైకి వంచి, బిడ్డ గడ్డాన్ని ఛాతీకి దగ్గరగా ఉంచడం ద్వారా శిశువు మెడను వెనుకకు చాచాలి. ఈ కదలిక శిశువును తల్లి చనుమొన దగ్గరకు తీసుకువస్తుంది.

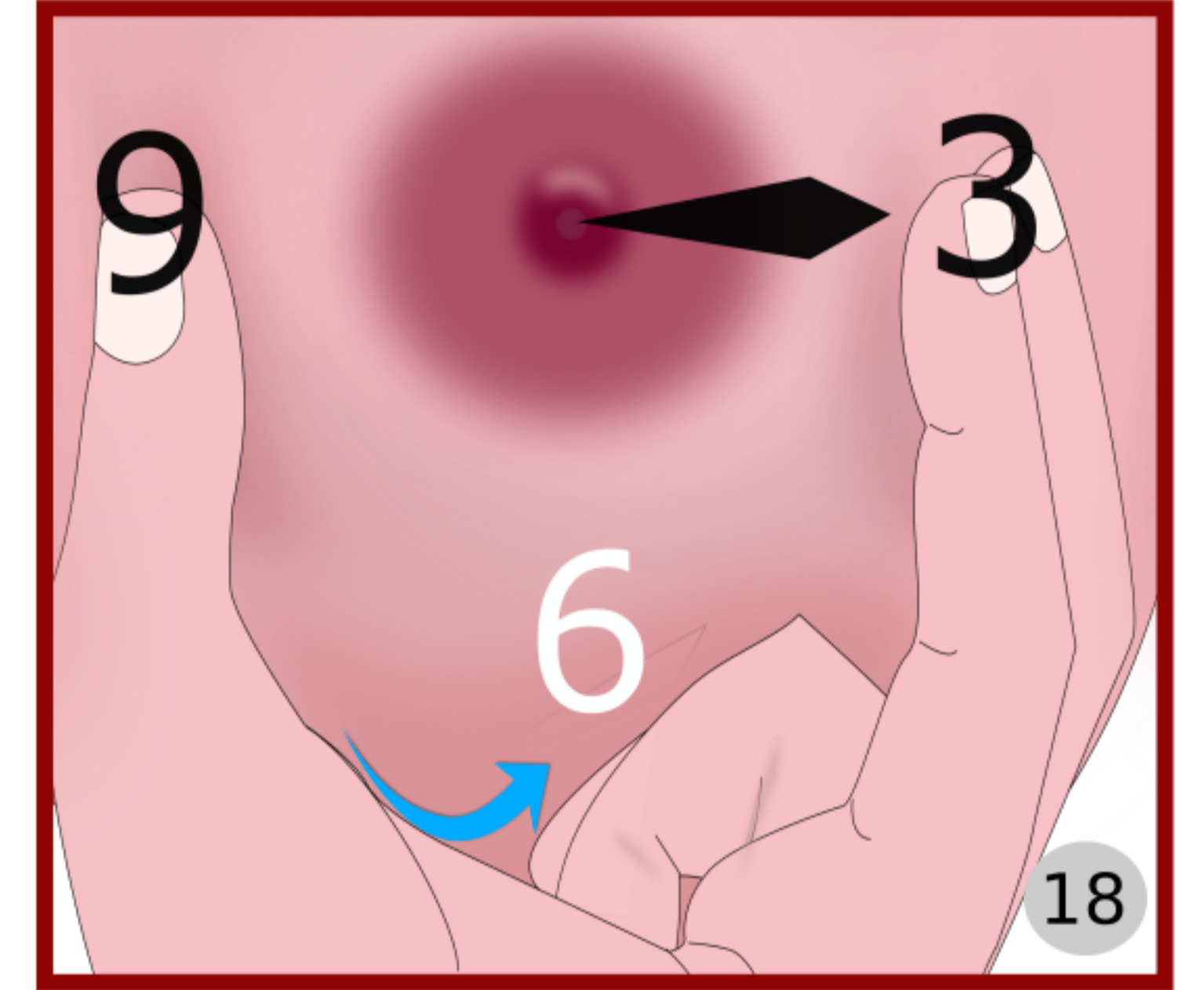
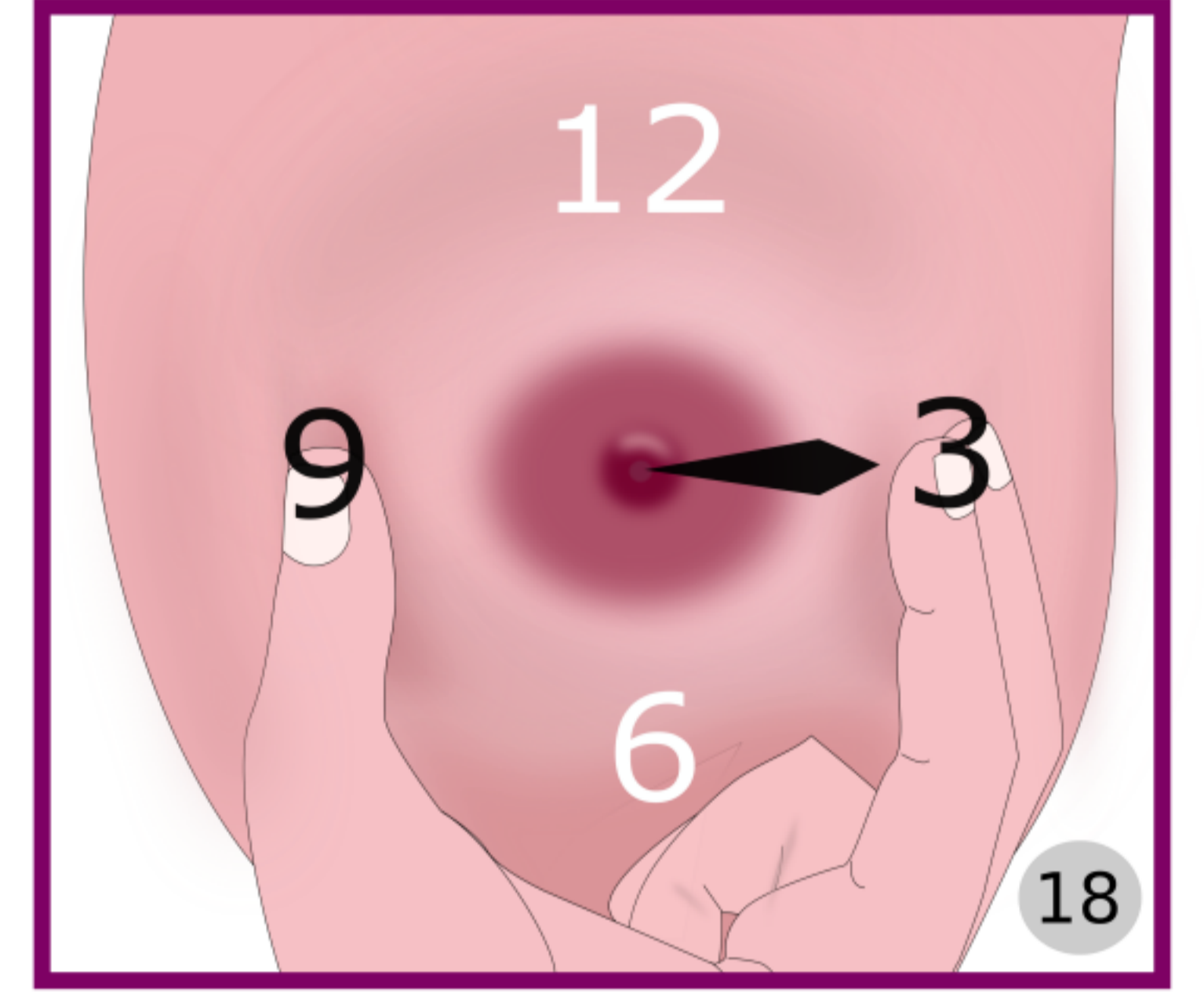


రోమ్మును పట్టుకోవడం ఎలా:

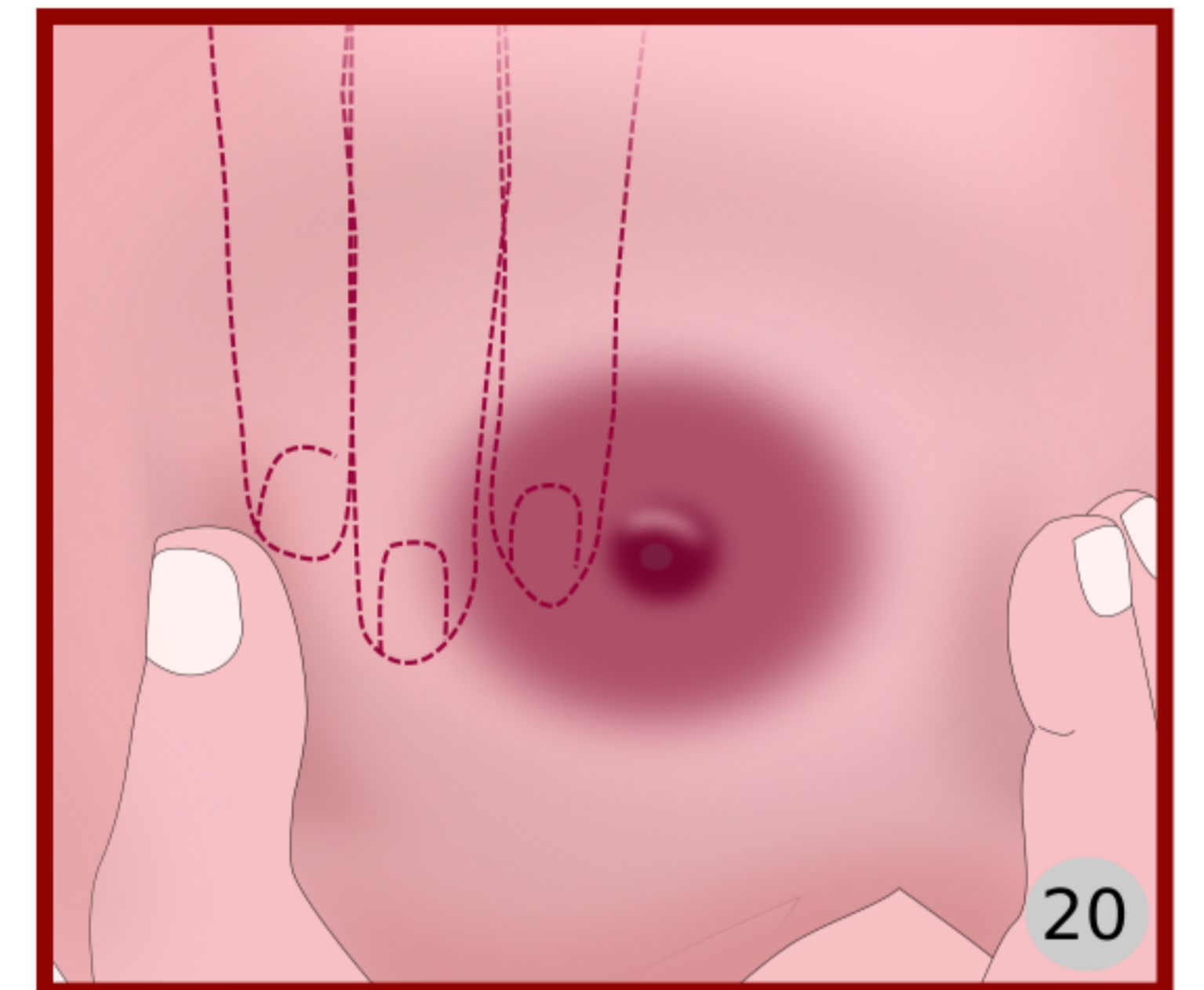
17. తల్లి రోమ్మును U- ఆకారంలో పట్టుకోవాలి. ఆమె బిడ్డకు పాలు ఇవ్వాలనుకునే రోమ్ము యొక్క అదే వైపున చేతితో కింది నుండి పట్టుకోవాలి.



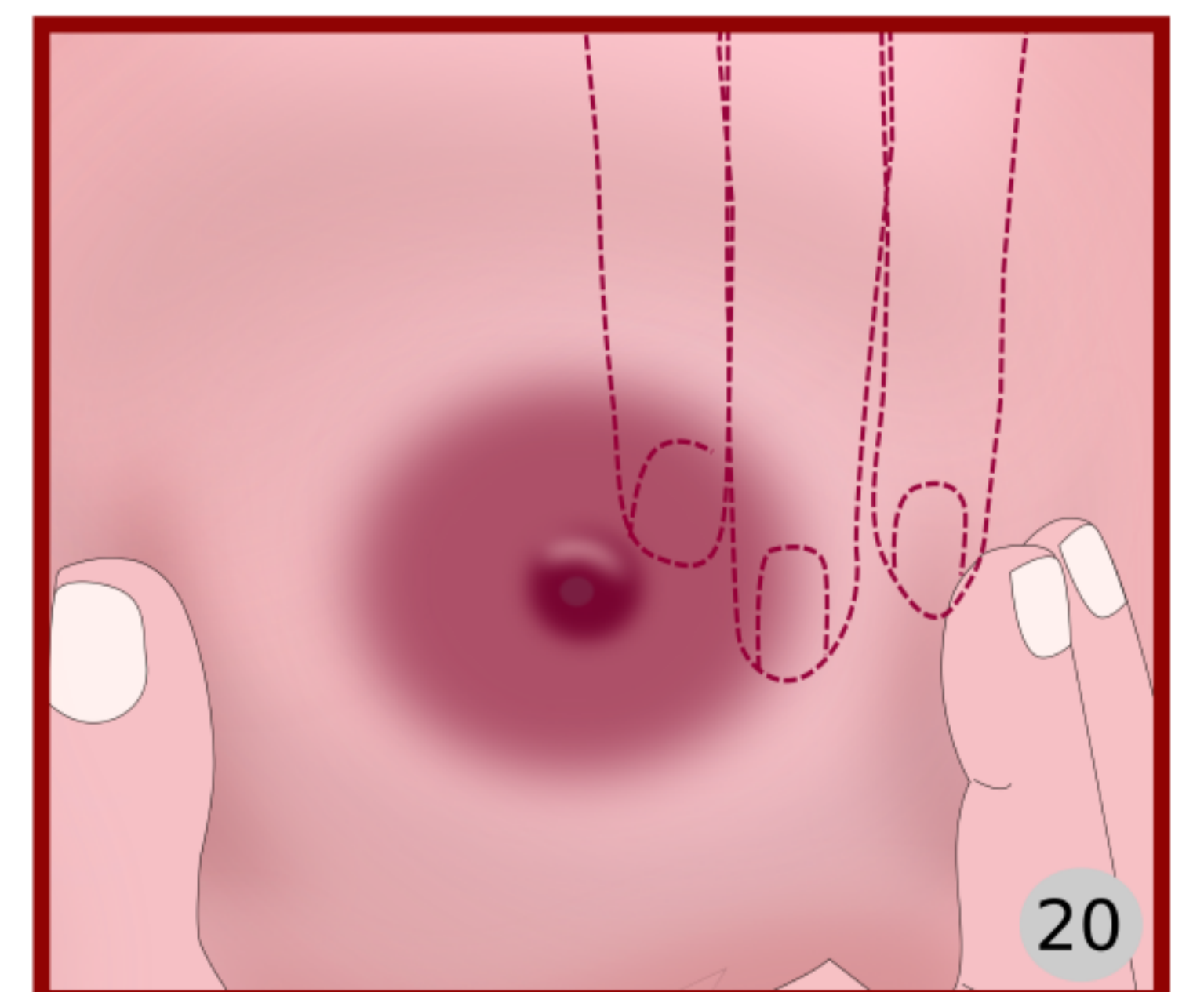
18. తల్లి రోమ్ముపై గడియారం ఉందని ఊహించండి. తల్లి చనుమొన ఈ గడియారానికి కేంద్రం. శిశువు కుడి రోమ్ము నుండి తల్లిపాలు తీసుకుంటే, తల్లి కుడి చేతి బొటనవేలు కొన 9 గంటలకు ఉండాలి. ఈ గడియారంలో స్థానం. తల్లి కుడి చేతి యొక్క ఇతర వేళ్ల చిట్కాలు ఈ గడియారంలో 3 గంటల స్థానం వద్ద ఉండాలి. U ఆకారం యొక్క డిప్ ఈ గడియారంపై 6 గంటల స్థానంలో పడాలి. ఈ విధంగా తల్లి రోమ్మును దిగువ నుండి U- ఆకారంలో పట్టుకోవాలి.



19. తల్లి బొటనవేలు మరియు ఆమె వేళ్లను చనుమొన నుండి సమాన దూరంలో ఉంచాలి.

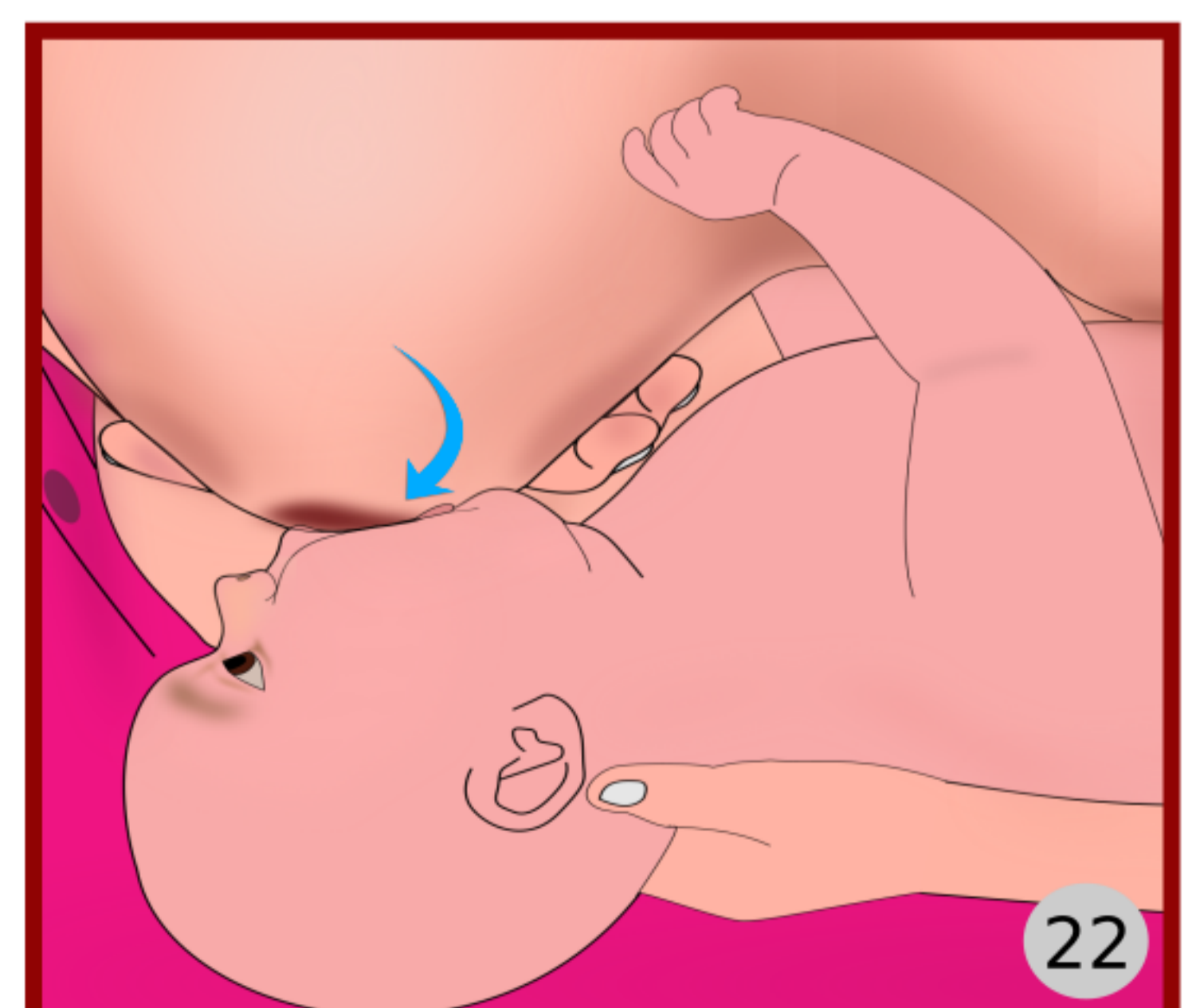
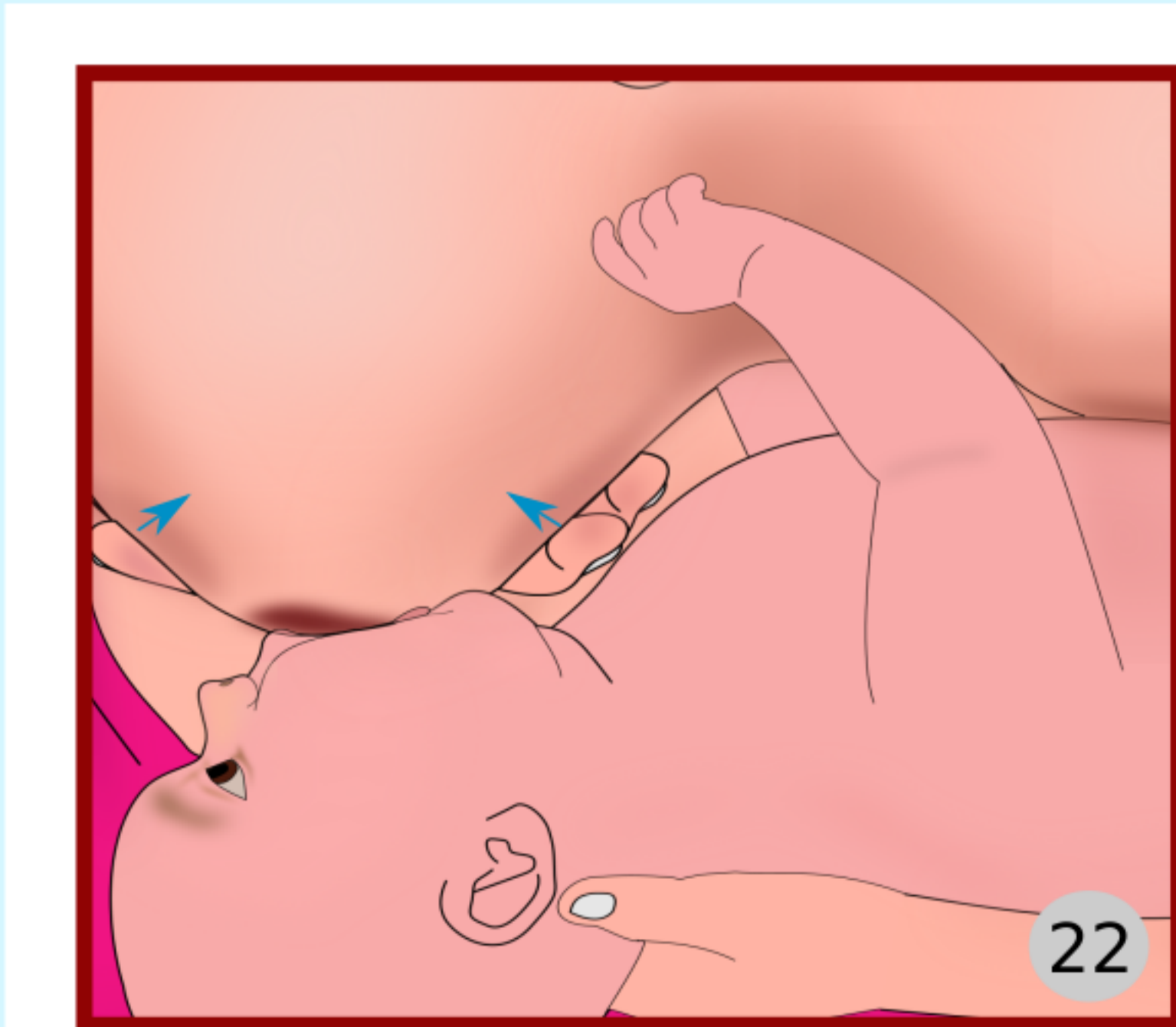
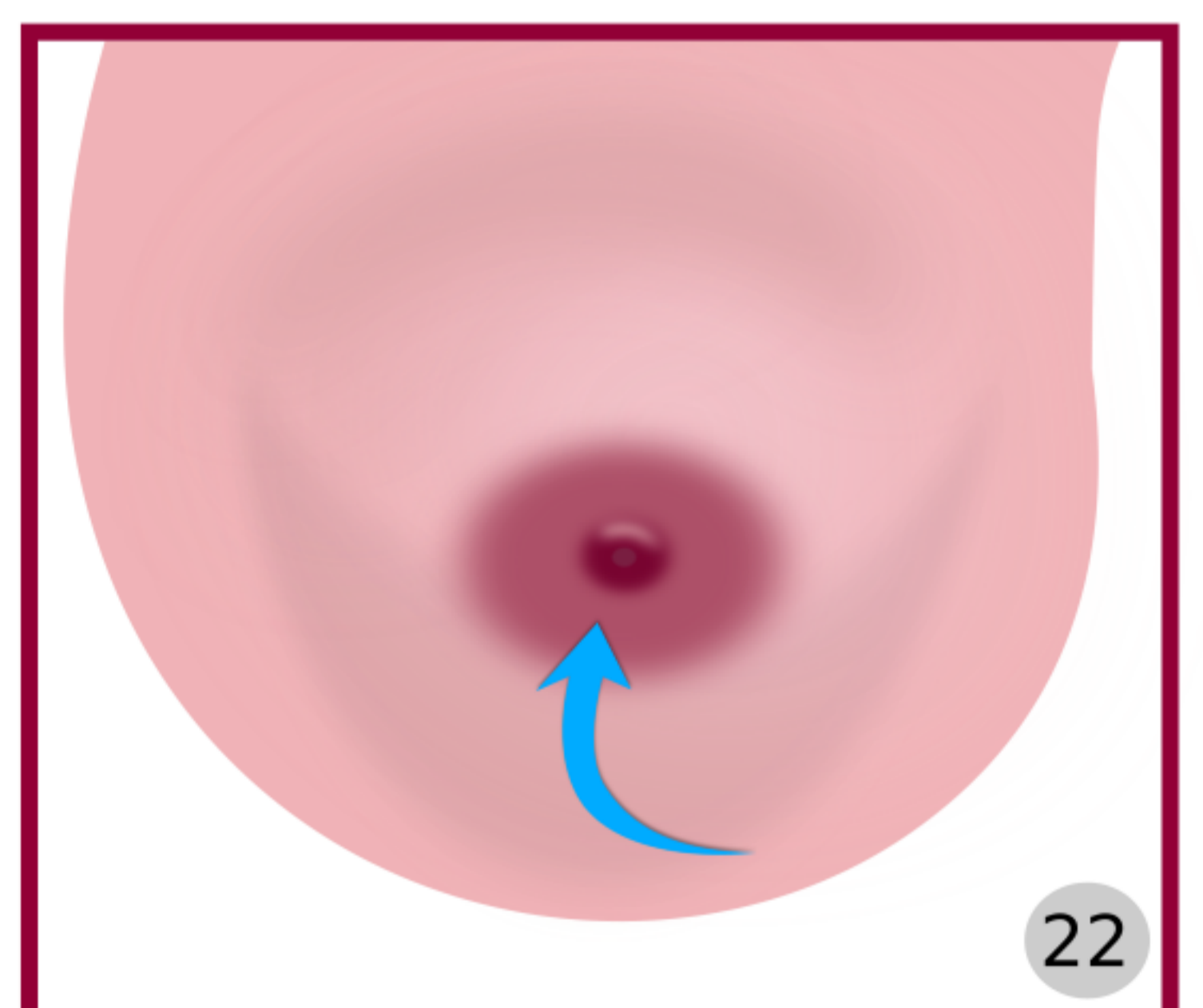
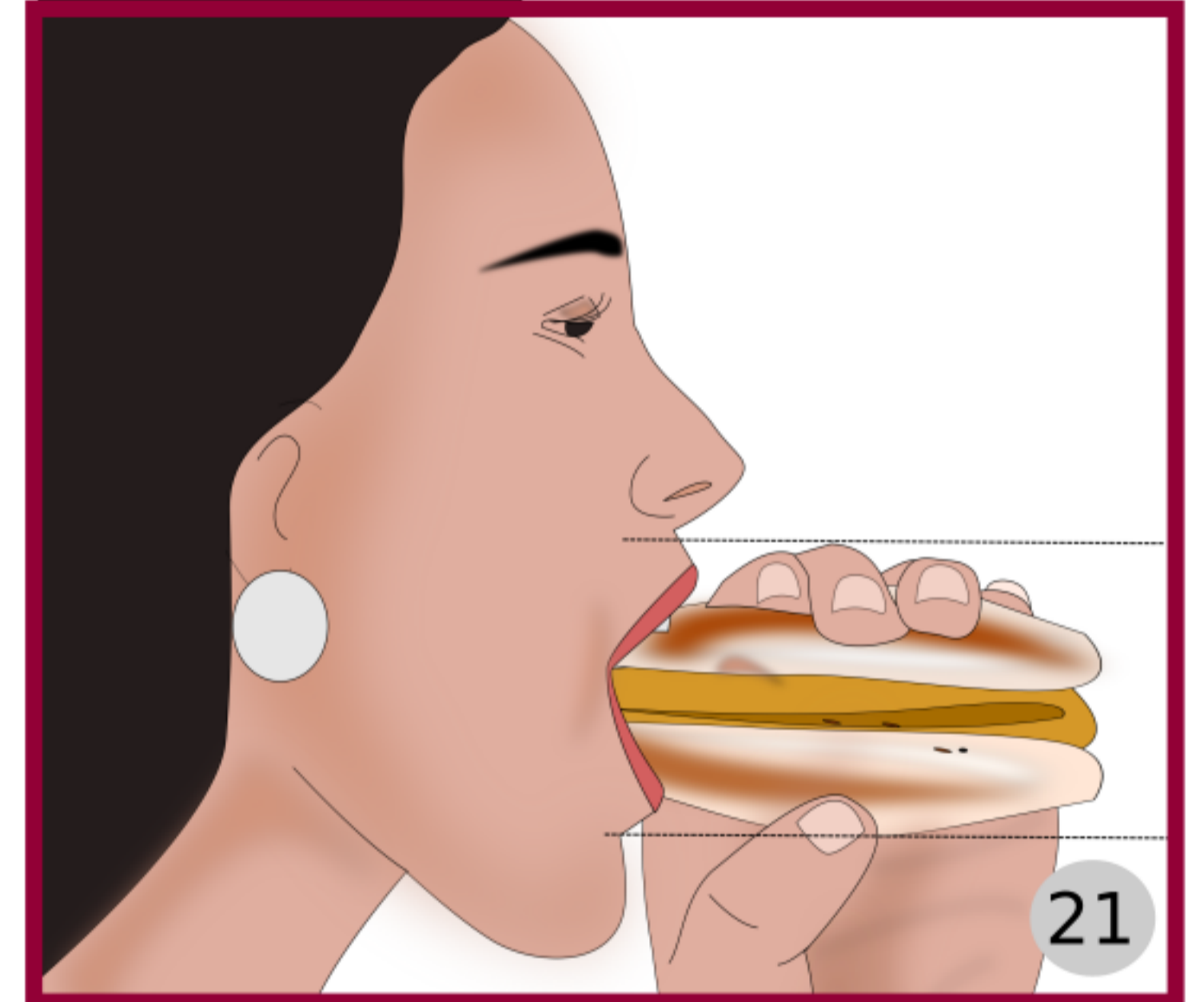
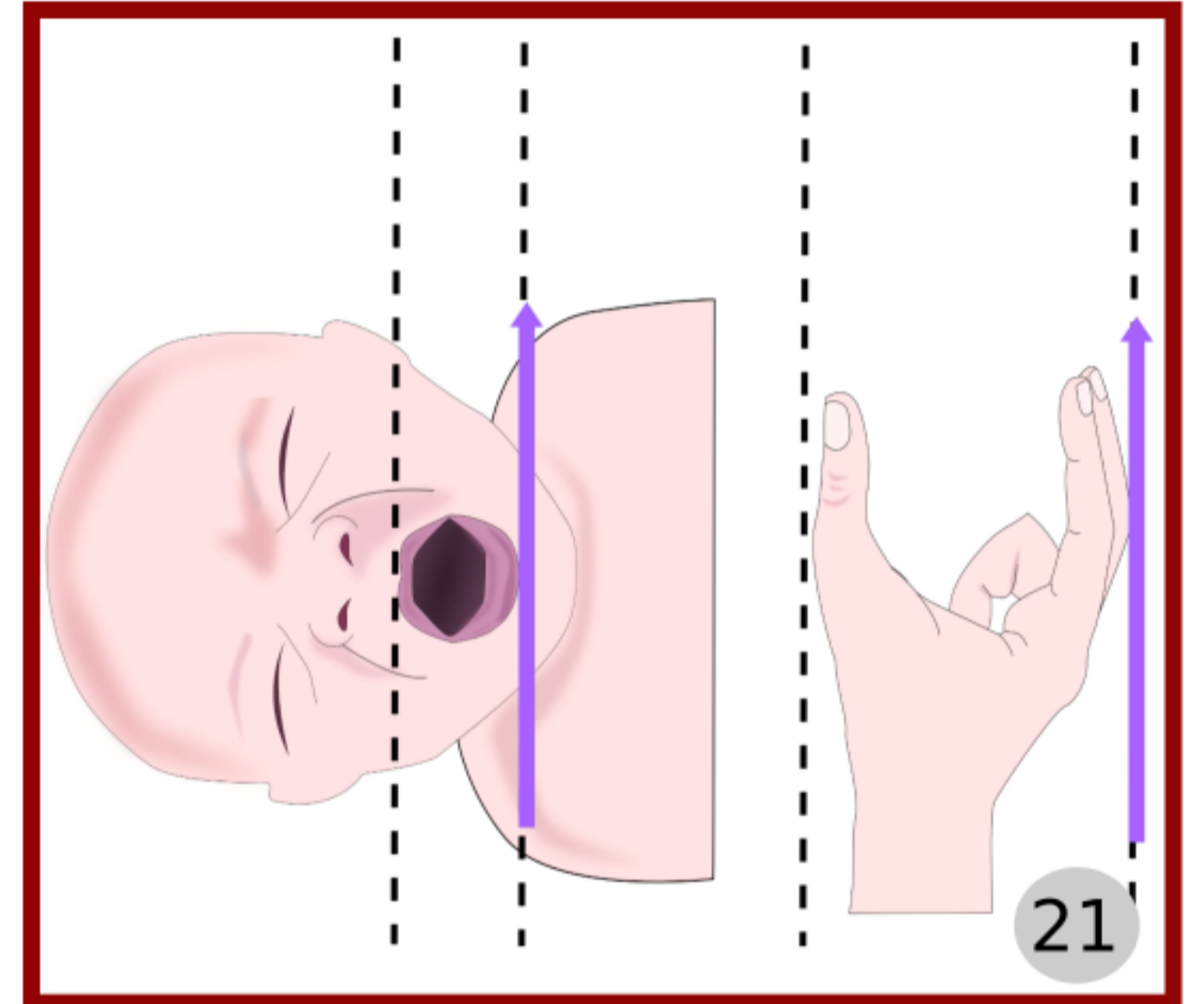
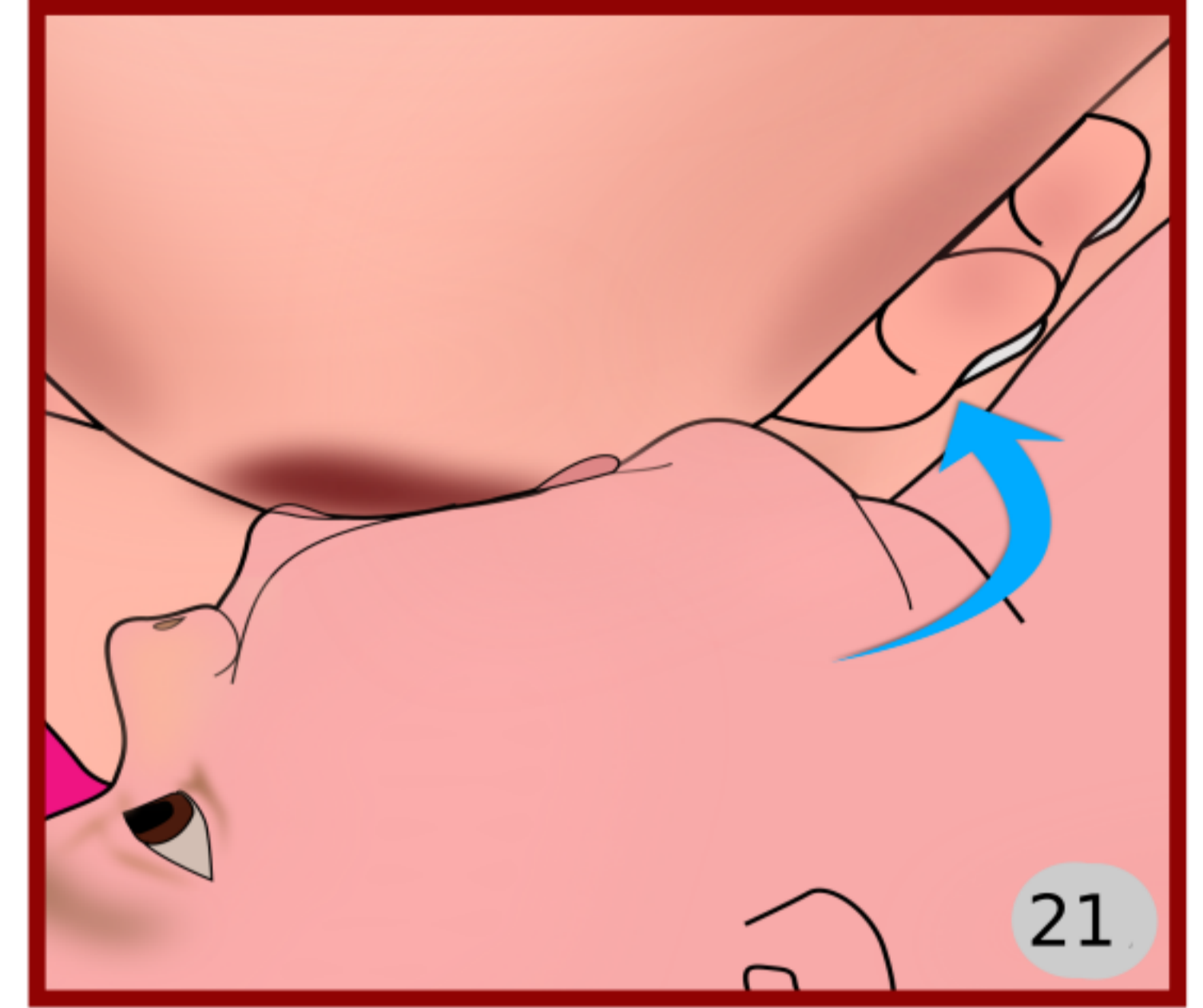
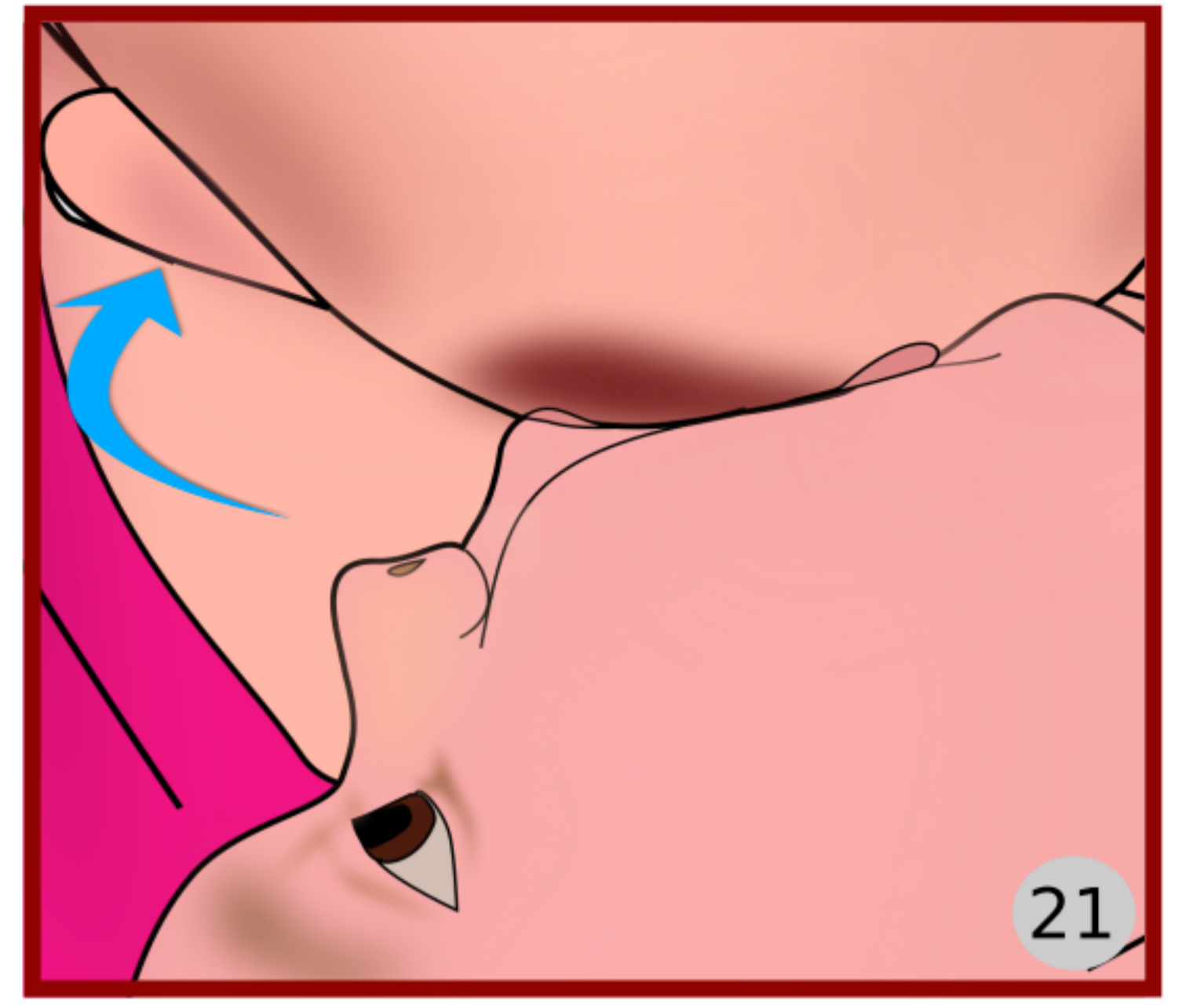


20. తల్లి చనుమొన మరియు ఆమె బొటనవేలు మధ్యమరియు ఆమె చనుమొన మరియు ఆమె ఇతర వేళ్ల మధ్య 3 వేళ్ల దూరం ఉండాలి.

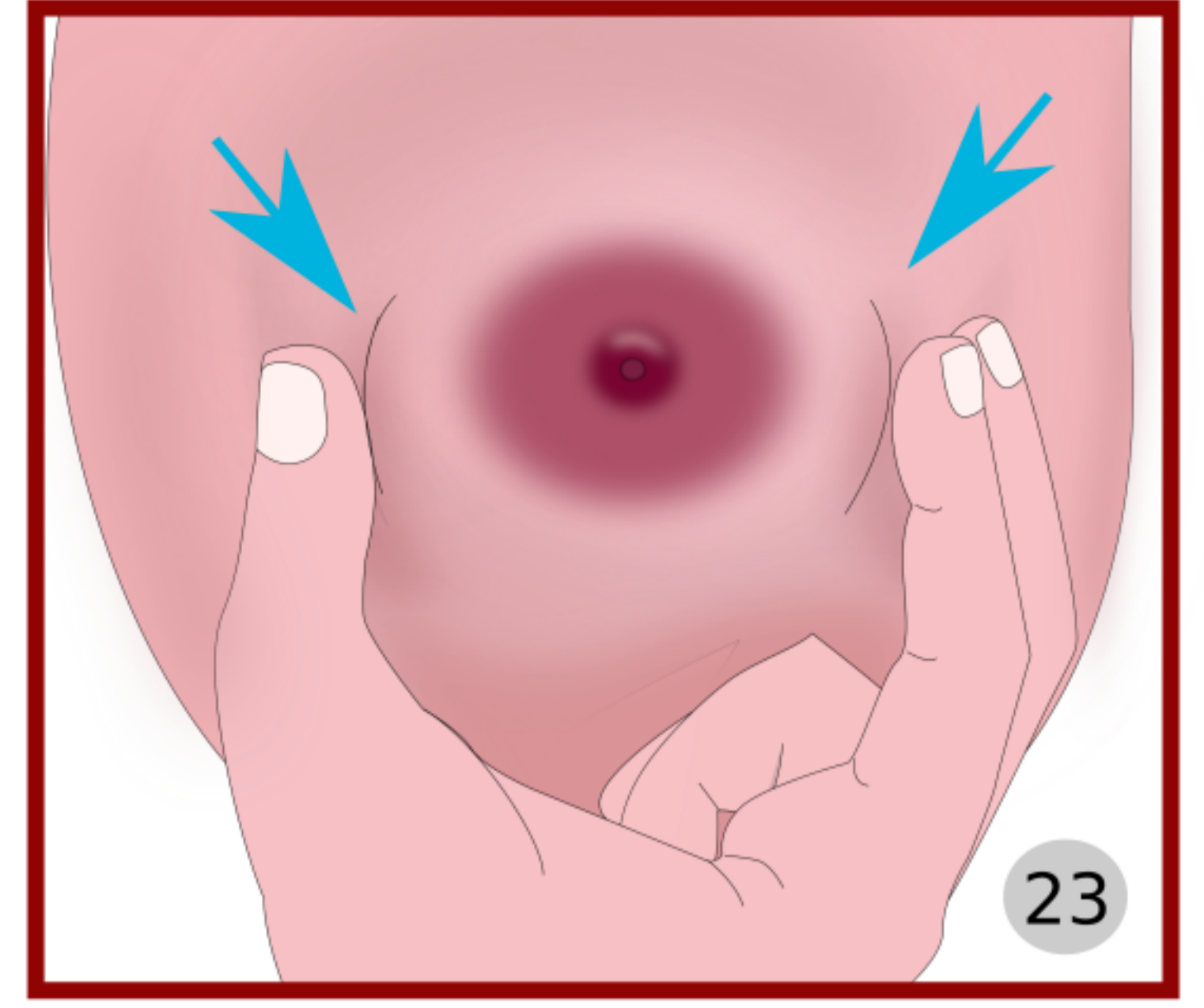


21. ఈ స్థితిలో, శిశువు యొక్క శరీరాన్ని పూర్తిగా క్షితిజ సమాంతరంగా పట్టుకోవడం చాలా ముఖ్యం, తద్వారా శిశువు పై పెదవి 9 గంటలకు మరియు దిగువ పెదవి గడియారంలో 3 గంటల స్థానంలో ఉంటుంది కుడి రొమ్ముపై లేదా ఎడమ రొమ్ముపై గడియారంలో వైస్ వెర్సా (విరుద్ధంగా). ఈ స్థితిలో, తల్లి బొటనవేలు శిశువు యొక్క పై పెదవికి ముందు ఉంటుంది మరియు ఆమె వేళ్లు శిశువు యొక్క దిగువ పెదవిగా ఉంటాయి. తల్లి వేళ్లను రొమ్ముపై బిడ్డ పెదవులకు సమాంతరంగా ఉంచాలి.

22. చనుమొన చుట్టూ ఉన్న నల్లని ప్రాంతాన్ని యెరియోలా అంటారు. శిశువు తన నోరు విస్తృతంగా తెరిచినప్పుడు, తల్లి తప్పనిసరిగా బిడ్డను రొమ్ము వద్దకు తీసుకురావాలి మరియు ఆమె ఛాతీని కుదించాలి. ఇది శిశువు యొక్క దిగువ పెదవిని ఉంచిన అరోలా యొక్క దిగువ భాగం సులభంగా శిశువు నోటిలోకి వెళ్లేలా చేస్తుంది. రొమ్మును సరిగ్గా పట్టుకోవడం మరియు సరైన సమయంలో సరైన పద్ధతిలో కుదించడం ద్వారా శిశువు యెరియోలా యొక్క దిగువ భాగానికి చాలా బాగా అతుక్కుపోయేలా చేస్తుంది.



23. తల్లి బొటనవేలు మరియు వేళ్లతో రొమ్మ సమానంగా కుదించబడి ఉండటం ముఖ్యం. తల్లి చనుమొనను మాత్రమే పట్టుకుని బిడ్డ నోటిలో పెట్టకూడదు.

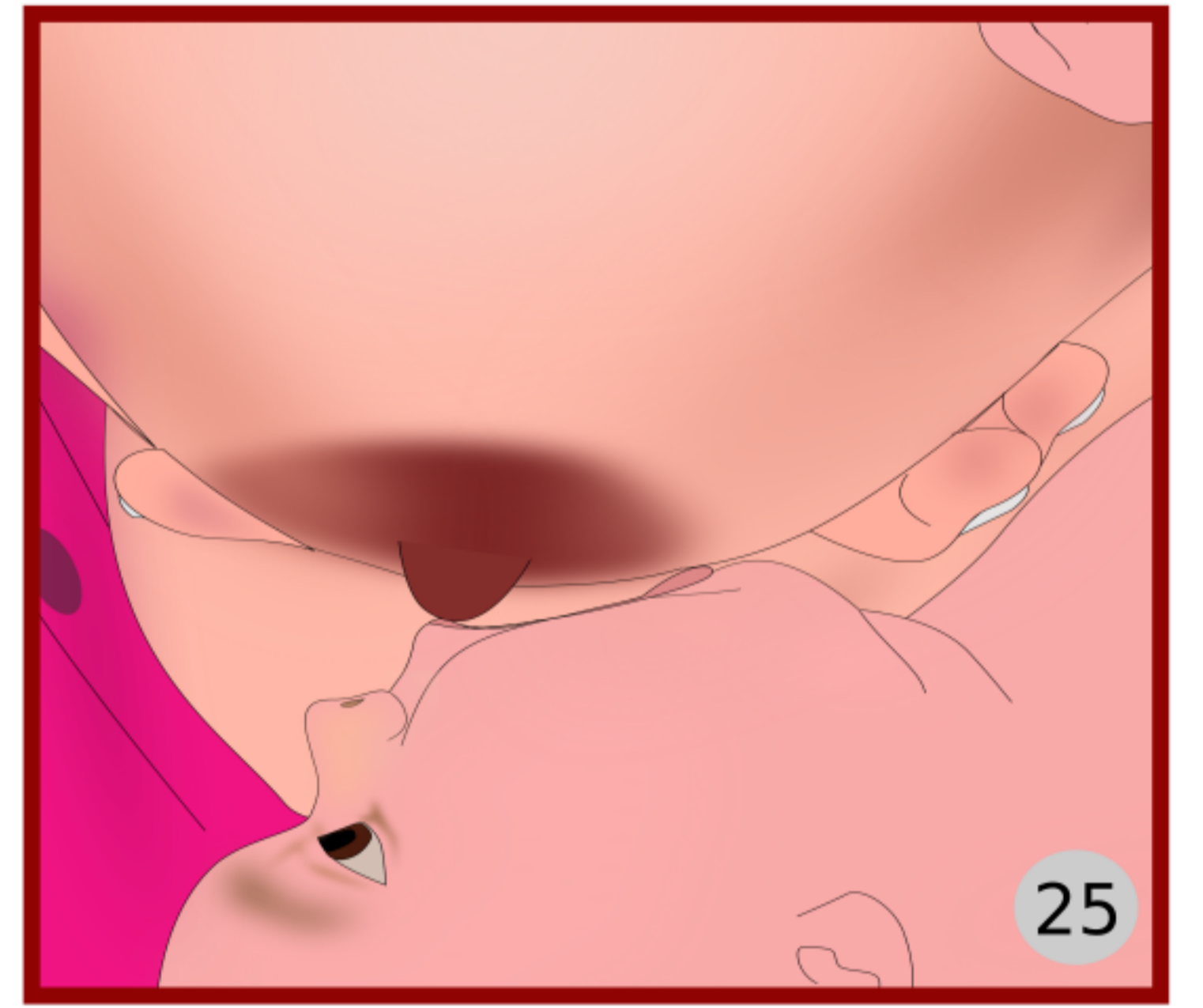


24. శిశువు ఈ హోల్ట్ లో చనుమొనకు మాత్రమే జోడించబడుతుంది మరియు తల్లిపాలను చాలా తక్కువగా పొందుతుంది.

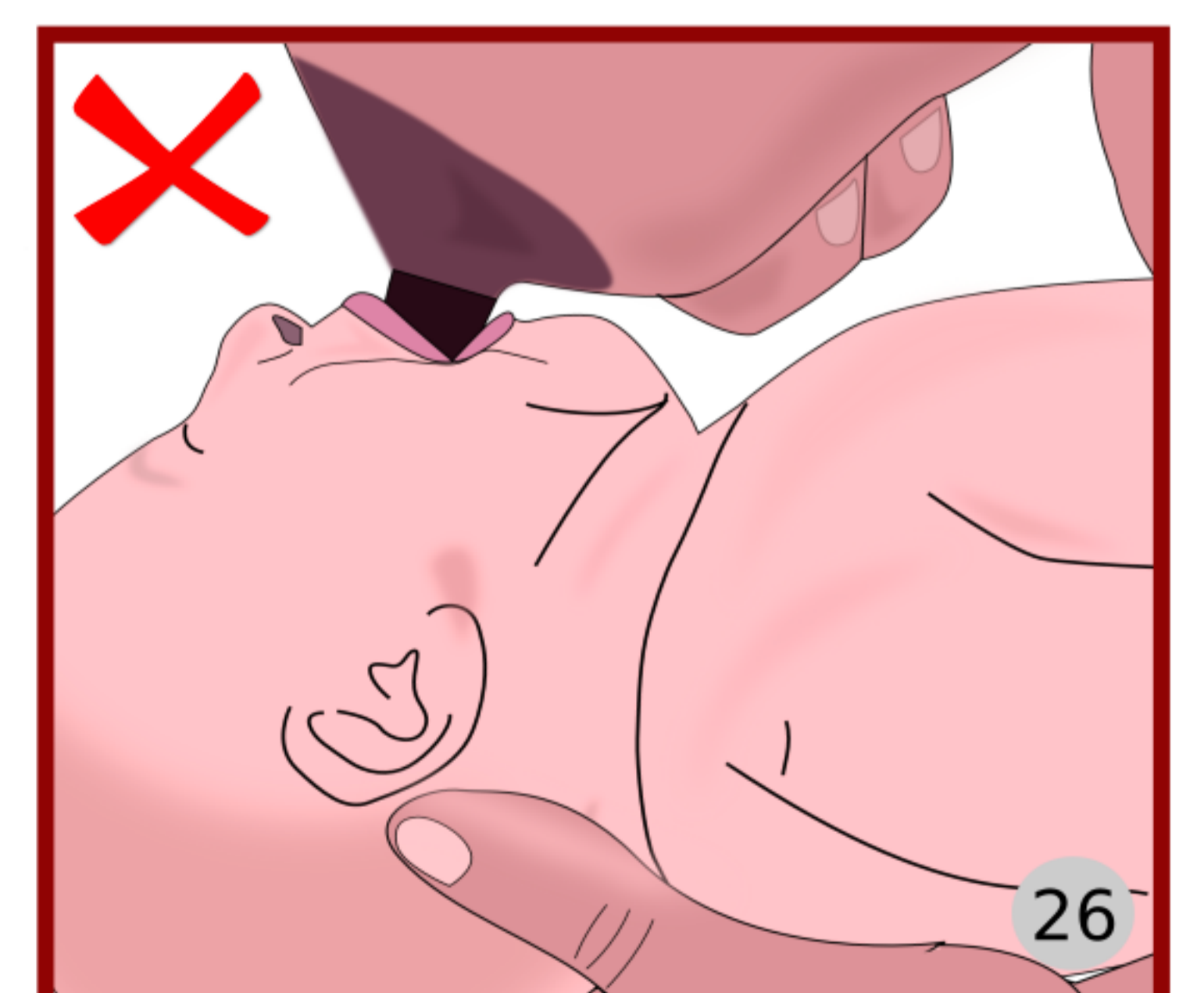
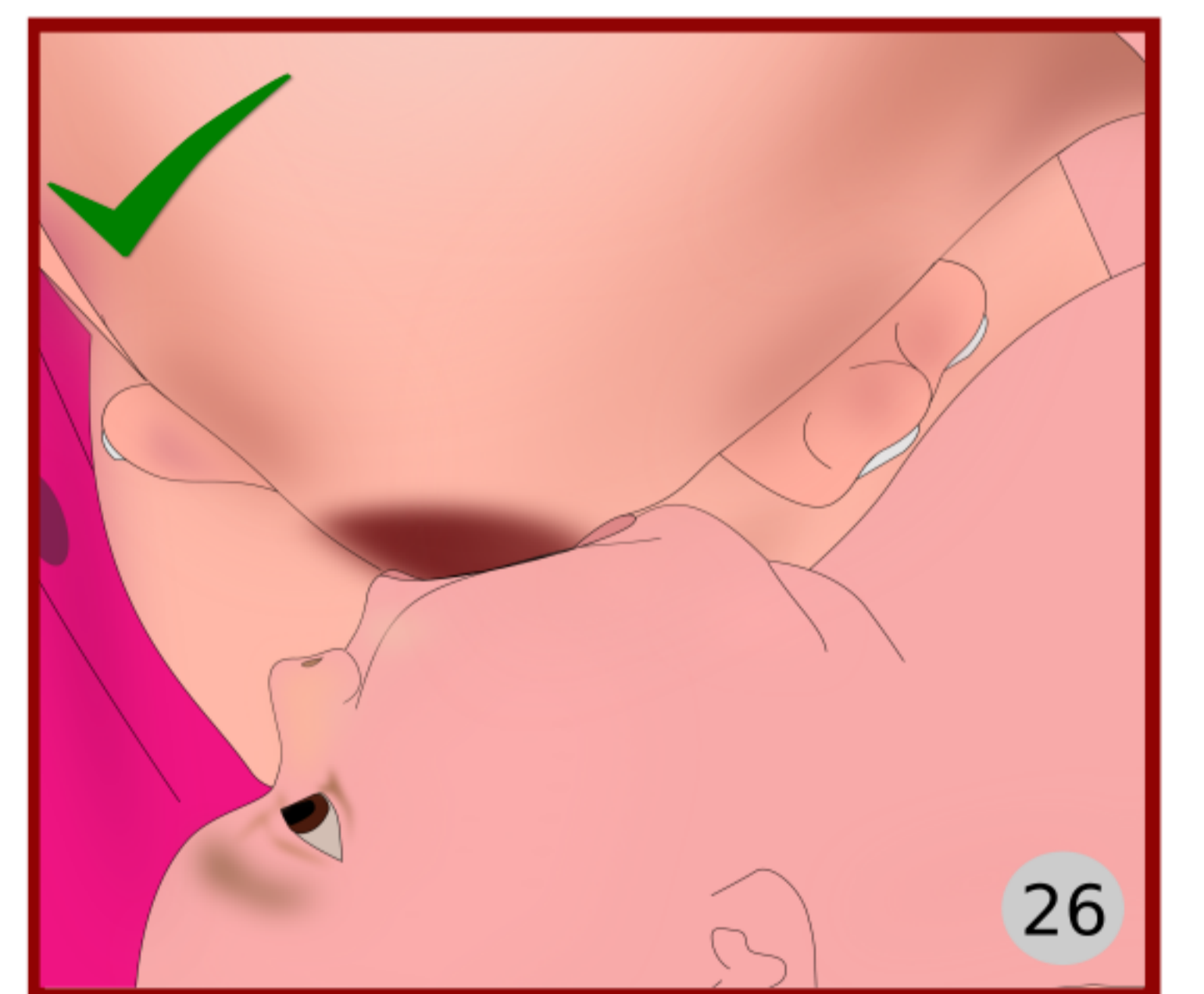


లాచింగ్ అంటే ఏమిటి-యెరియోలా దిగువ భాగం యొక్క ముఖ్యమైన భాగానికి శిశువు యొక్క అనుబంధాన్ని లాచింగ్ అంటారు.

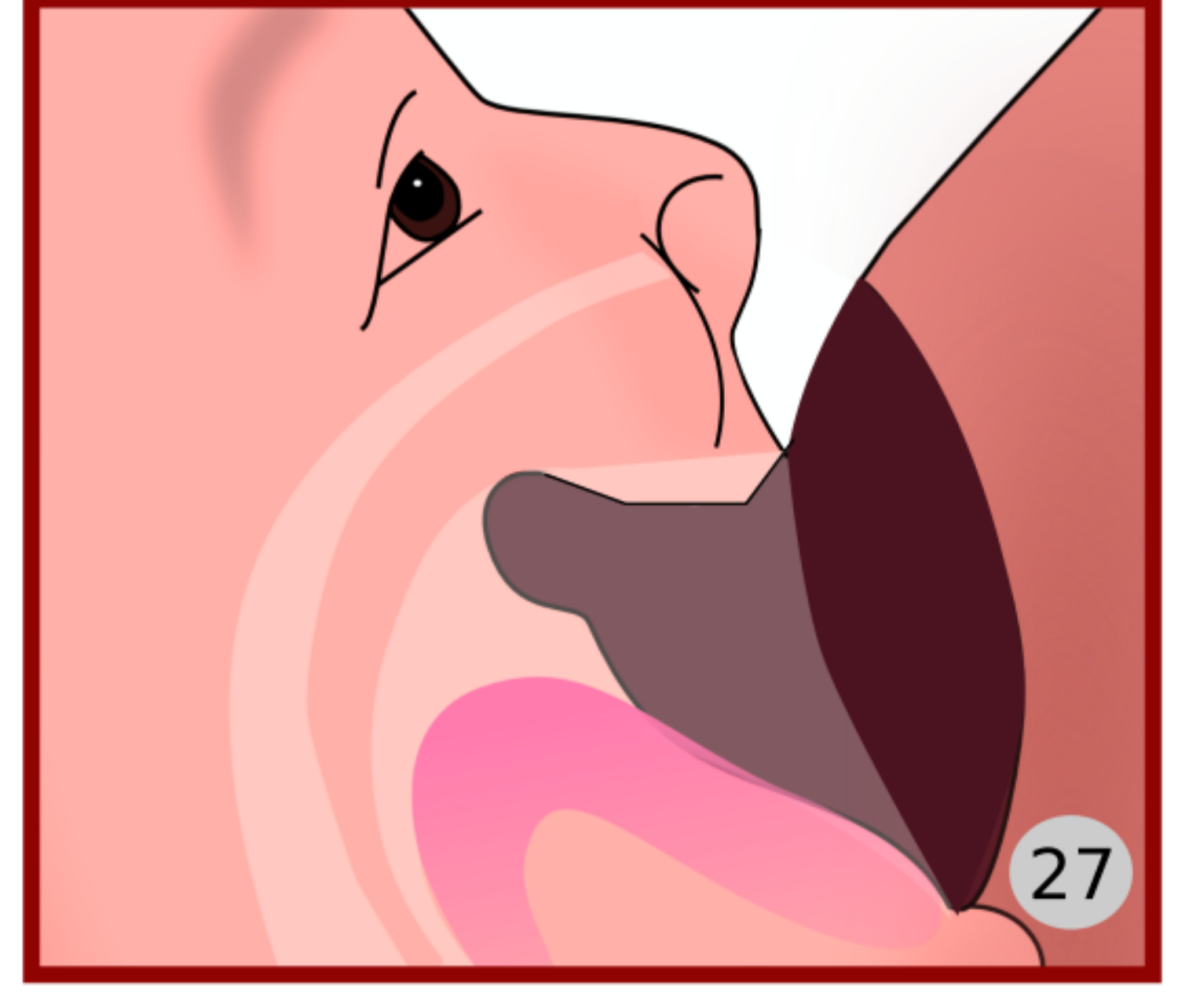
25. తల్లి తన చనుమొనను శిశువు యొక్కపై పెదవిపై తేలికగా బ్రష్ చేయాలి, తద్వారా బిడ్డ నోరు విశాలంగా తెరుస్తుంది.



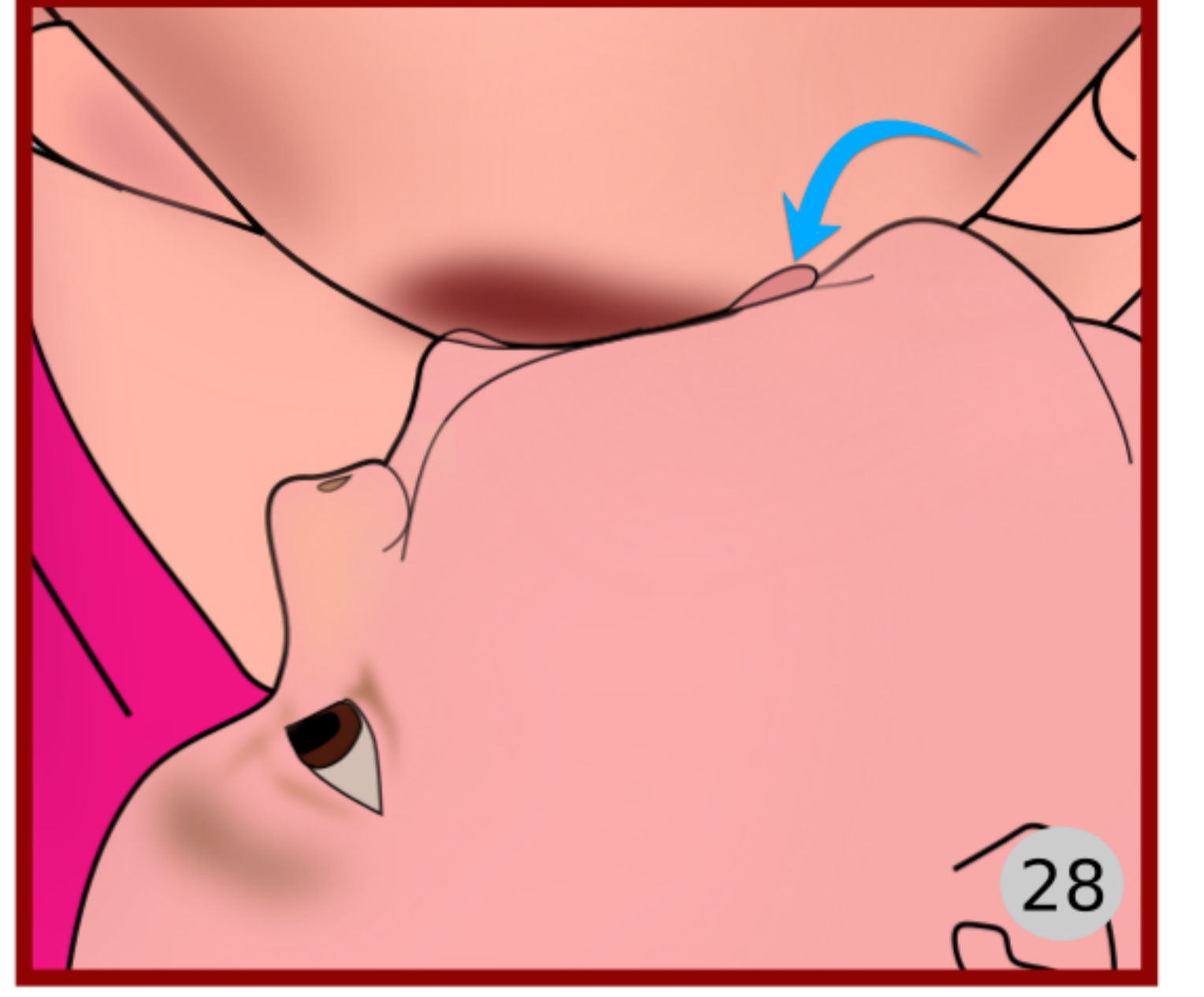
26. శిశువు తన నోరు 120 మరియు 160 డిగ్రీల వెడల్పుతో తెరిచినప్పుడు, తల్లి తన రొమ్మ యొక్క దిగువ భాగాన్ని శిశువు నోటి లోపల ఉంచాలి. ఇది దాదాపు 2 నుండి 3 నిమిషాలు పట్టవచ్చు, కానీ శిశువు తన నోరు విస్తృతంగా తెరిచే వరకు వేచి ఉండటం ముఖ్యం. ఆ తరువాత, తల్లి ఇంకా విస్తృతంగా తెరవని శిశువు యొక్క నోటిలోకి యెరియోలా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తే, అప్పుడు శిశువు చనుమొనకు మాత్రమే జోడించబడుతుంది మరియు తల్లి పాలివ్వడంలో తగినంత పాలు అందదు. శిశువు 10 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు నోరు తెరవకపోతే, శిశువుకు ఆకలిగా లేదని అర్థం.



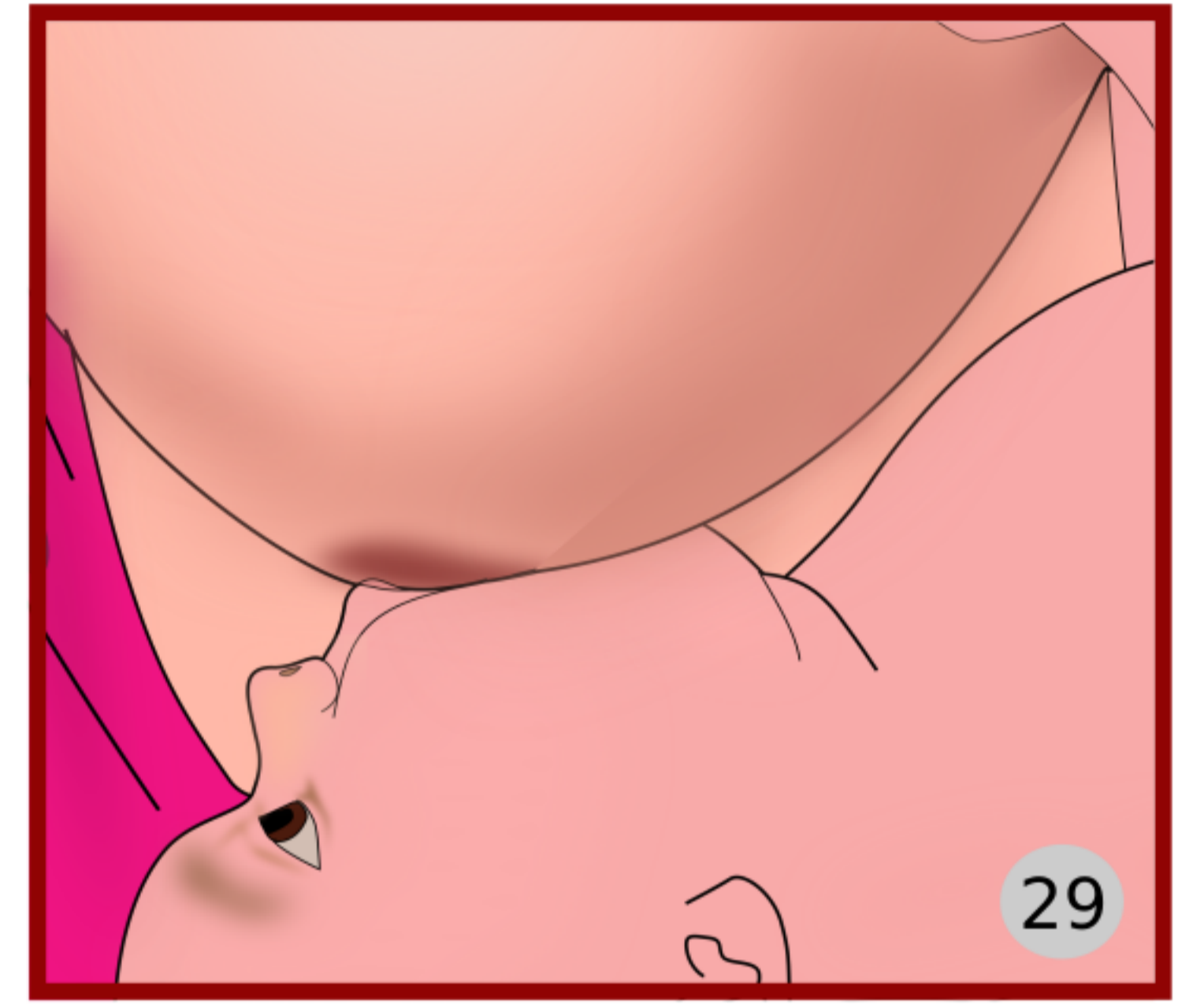
27. శిశువు యొక్క పై పెదవి తల్లి చనుమునకు కొద్దిగా పైన ఉండాలి. శిశువు యొక్క దిగువ పెదవి యెరియాలా సరిహద్దులో ఉండాలి. తల్లి యెరియాలా చిన్నగా ఉంటే, అప్పుడు శిశువు యొక్క దిగువ పెదవి యెరియాలా సరిహద్దుకు మించి ఉంటుంది. ఇది రొమ్ముకు శిశువు యొక్క సరైన మరియు ఉత్తమ అటాచ్ మెంట్.



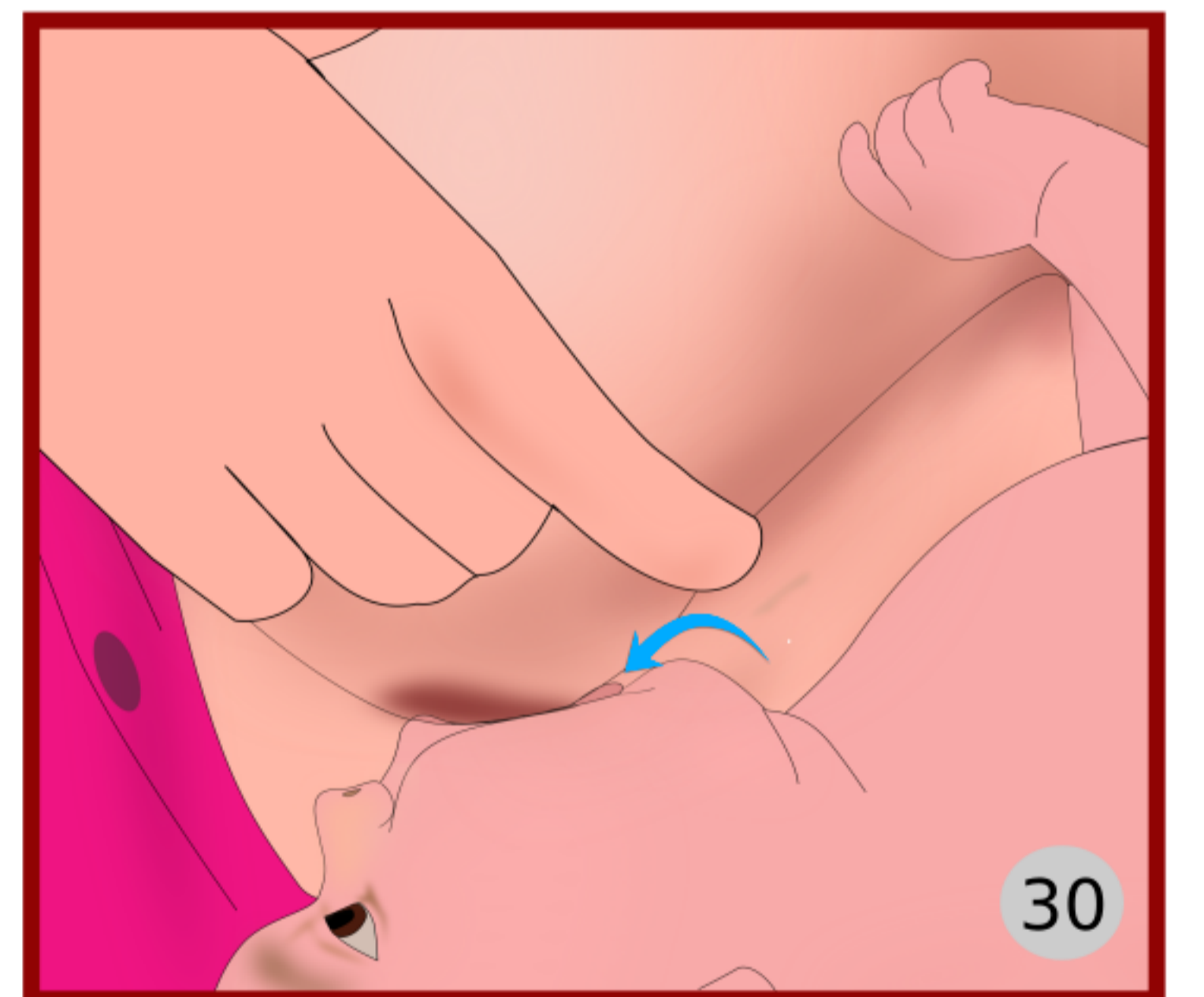
28. శిశువు యొక్క దిగువ పెదవి బాహ్య దిశలో వక్రంగా ఉండాలి.



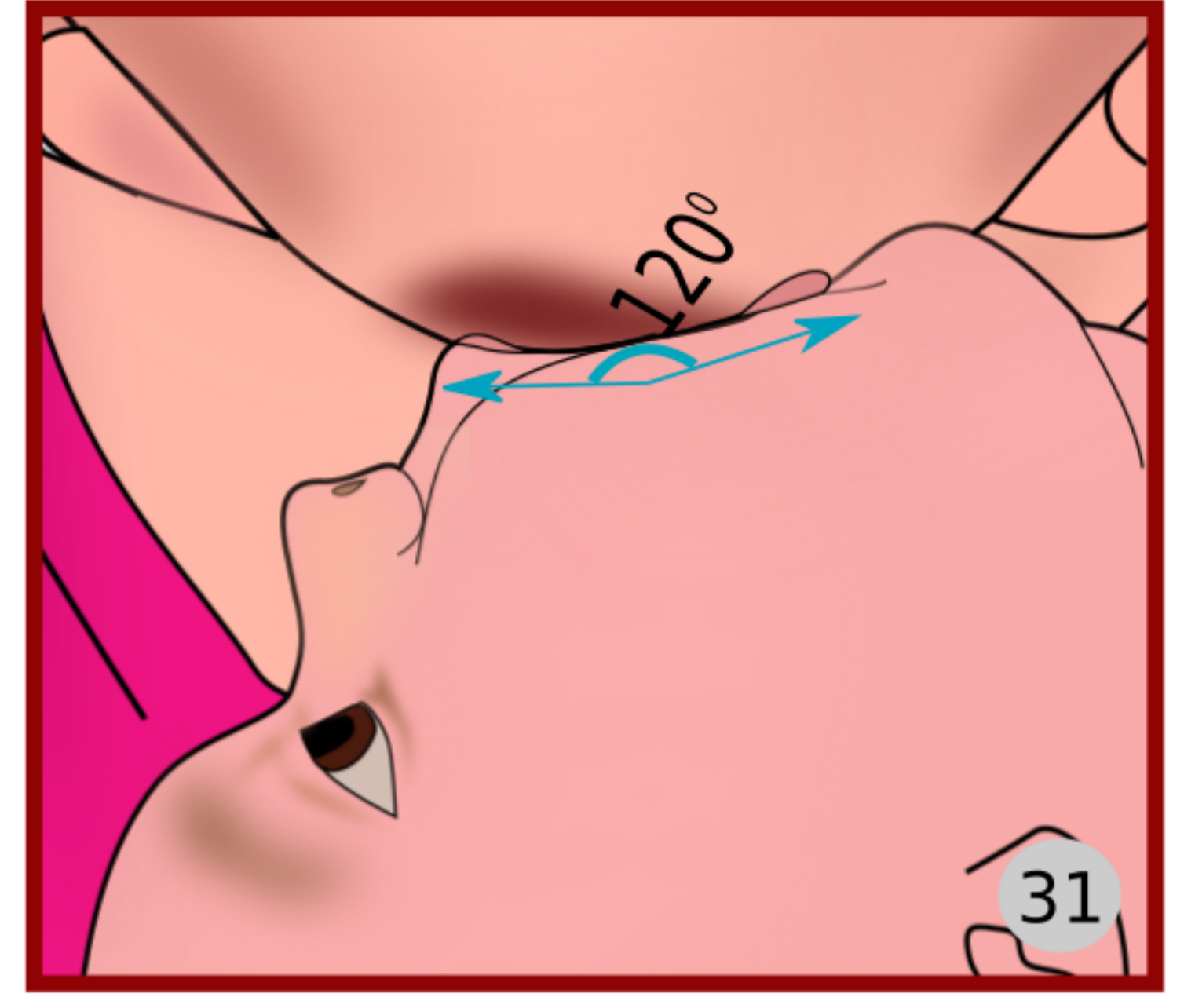
29. శిశువు పెదవులు మరియు గడ్డం తల్లి రొమ్ములో పూర్తిగా పొందుపరచబడాలి.



30. బిడ్డ తల్లి రొమ్ముకు లోతుగా అతుక్కుపోయి ఉండో లేదో తెలుసుకోవడానికి, తల్లి తన రొమ్మును బిడ్డ కింది పెదవి దగ్గర కొద్దిగా పైకి నోక్కాలి. అప్పుడు, యెరియాలా యొక్క దిగువ భాగం పూర్తిగా శిశువు నోటి లోపల ఉండో లేదో మరియు శిశువు యొక్క దిగువ పెదవి బాహ్య దిశలో వంకరగా ఉందా లేదా అనేది తప్పనిసరిగా చూడాలి.



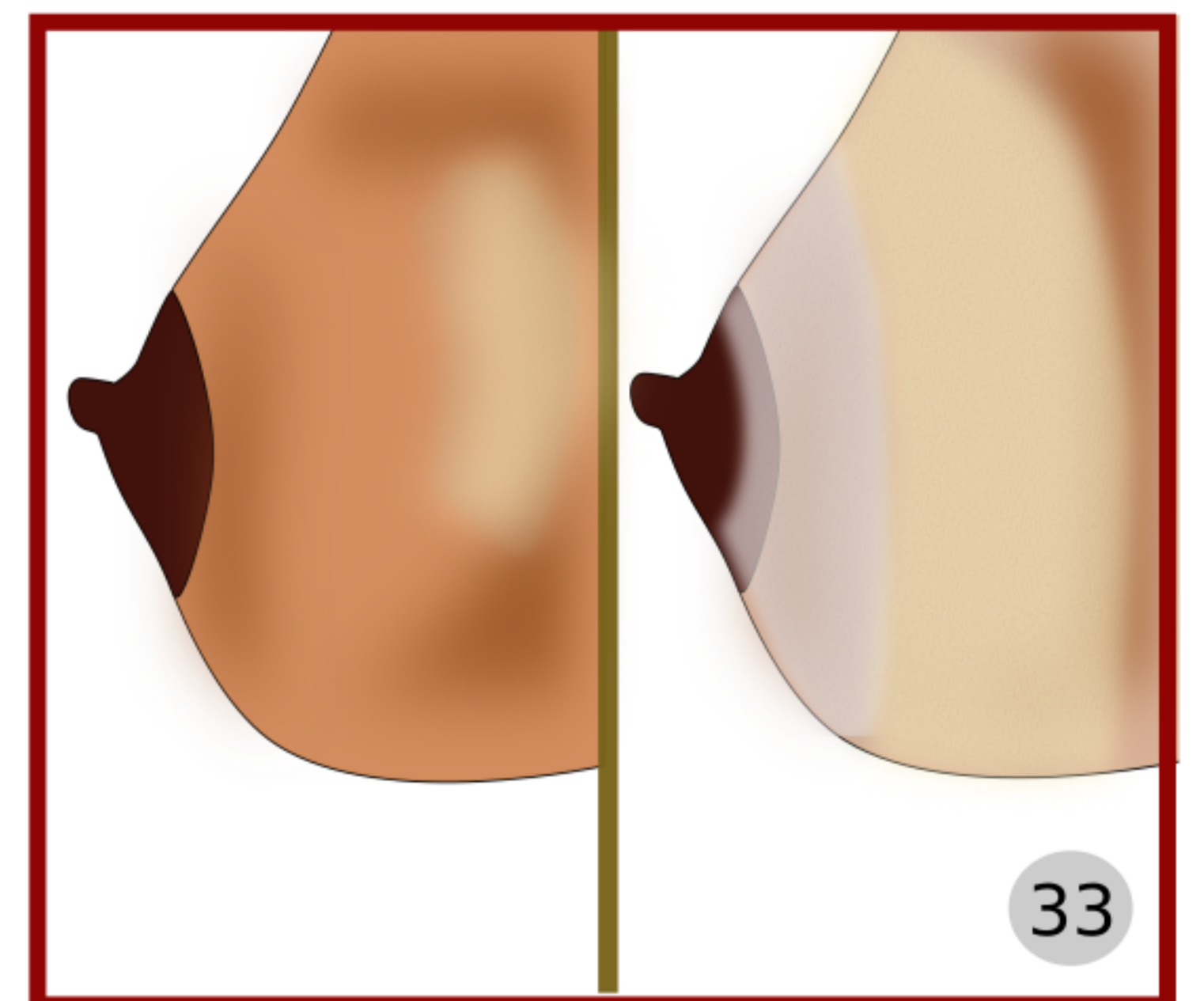
31. బిడ్డ నోరు కనీసం 120 డిగ్రీలు తెరిచి ఉందా లేదా అని చూడటం తల్లికి నేర్పించాలి. తల్లి ఈ మూడు అంశాలను చూడటం చాలా అవసరం.



32. తల్లి తన రొమ్ము యొక్క యెరియోలా యొక్క దిగువ భాగానికి శిశువు యొక్క మంచి అటాచ్మెంట్ నిర్ధారించిన తర్వాత, ఆమె తన చేతి నుండి తన రొమ్మును విడిచిపెట్టి, మద్దతు కోసం ఆ చేతిని శిశువు వీపుపై ఉంచవచ్చు. కానీ ఆమె బిడ్డ తలను పట్టుకున్న చేతిని కదపకూడదు. తల్లికి చాలా పెద్ద లేదా బరువైన రొమ్ము ఉంటే మరియు ఆమె దానిని బాగా అటాచ్మెంట్ తర్వాత ఆమె చేతి నుండి విడుదల చేస్తే, అప్పుడు శిశువు నోటి నుండి యెరియోలా జారిపోతుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, తన చేతి నుండి రొమ్మును విడుదల చేసిన తర్వాత, తల్లి తన రొమ్ముకు మద్దతుగా తన మోచేతిని ఉపయోగించవచ్చు. అటువంటి తల్లులకు మరొక ఎంపిక ఏమిటంటే, మంచి లాచింగ్ తర్వాత ఆమె చేతి నుండి రొమ్మును విడుదల చేయకుండా, దాని క్రింద 2 నుండి 3 దిండ్లు ఉంచడం ద్వారా ఆ చేతికి మద్దతు ఇవ్వండి.



33. బిడ్డకు మరో రొమ్మును అందించే ముందు తల్లి ఒక రొమ్ము నుండి పూర్తిగా పాలివ్వాలి.

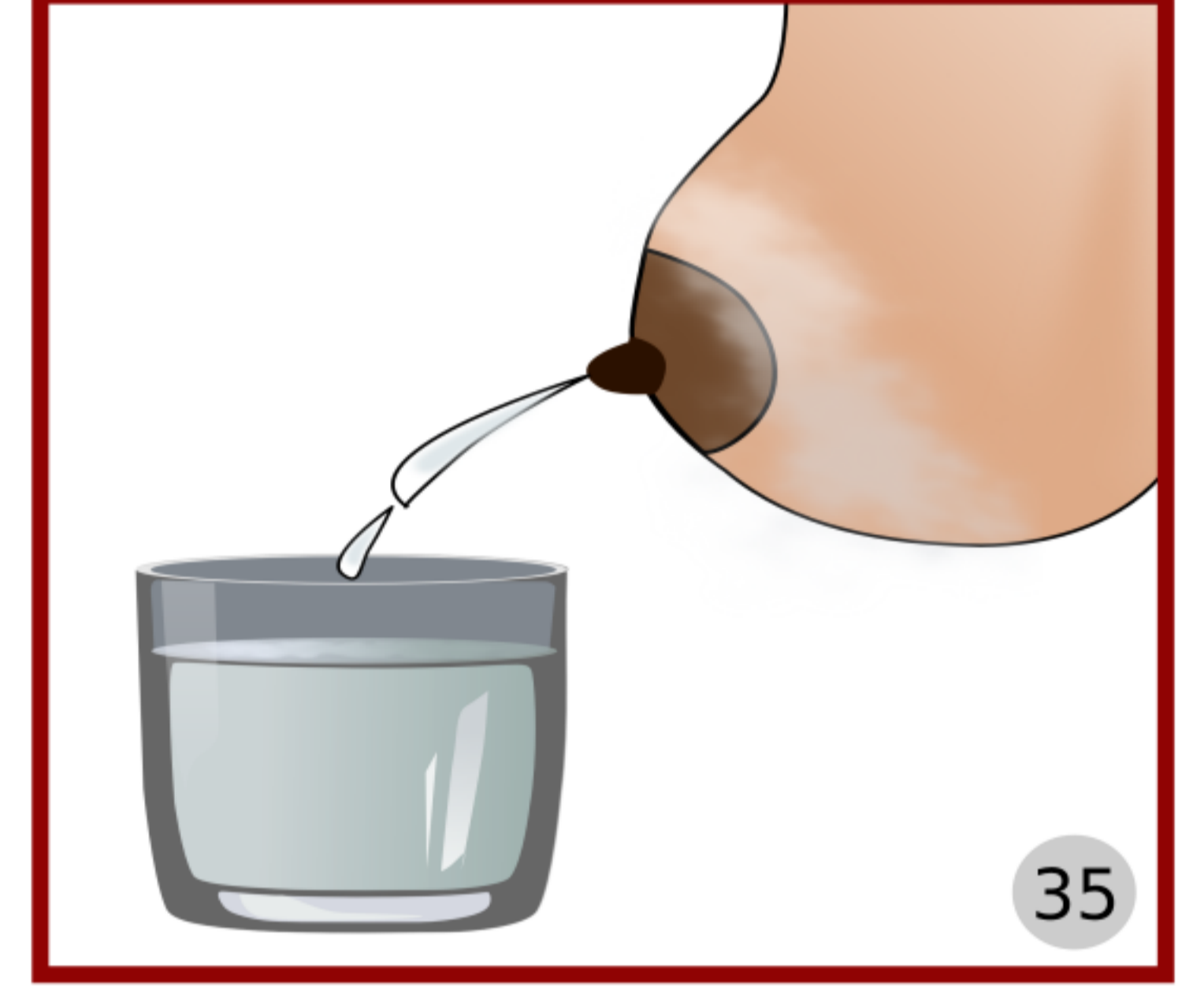


34. తల్లి బిడ్డకు ఒక రొమ్ము నుండి పూర్తిగా పాలు పట్టేదో లేదో చూడటానికి, తల్లి తన చేతితో ఆ రొమ్ము నుండి పాలు పిండాలి. రొమ్ము నుండి సన్నని నీటి పాలు లేదా మందపాటి పాలు మంచి ప్రవాహంతో బయటకు వస్తే, శిశువు ఆ రొమ్ము నుండి పూర్తిగా పాలు పట్టలేదని అర్థం. అప్పుడు తల్లి అదే రొమ్ము నుండి పాలివ్వడం కొనసాగించాలి.

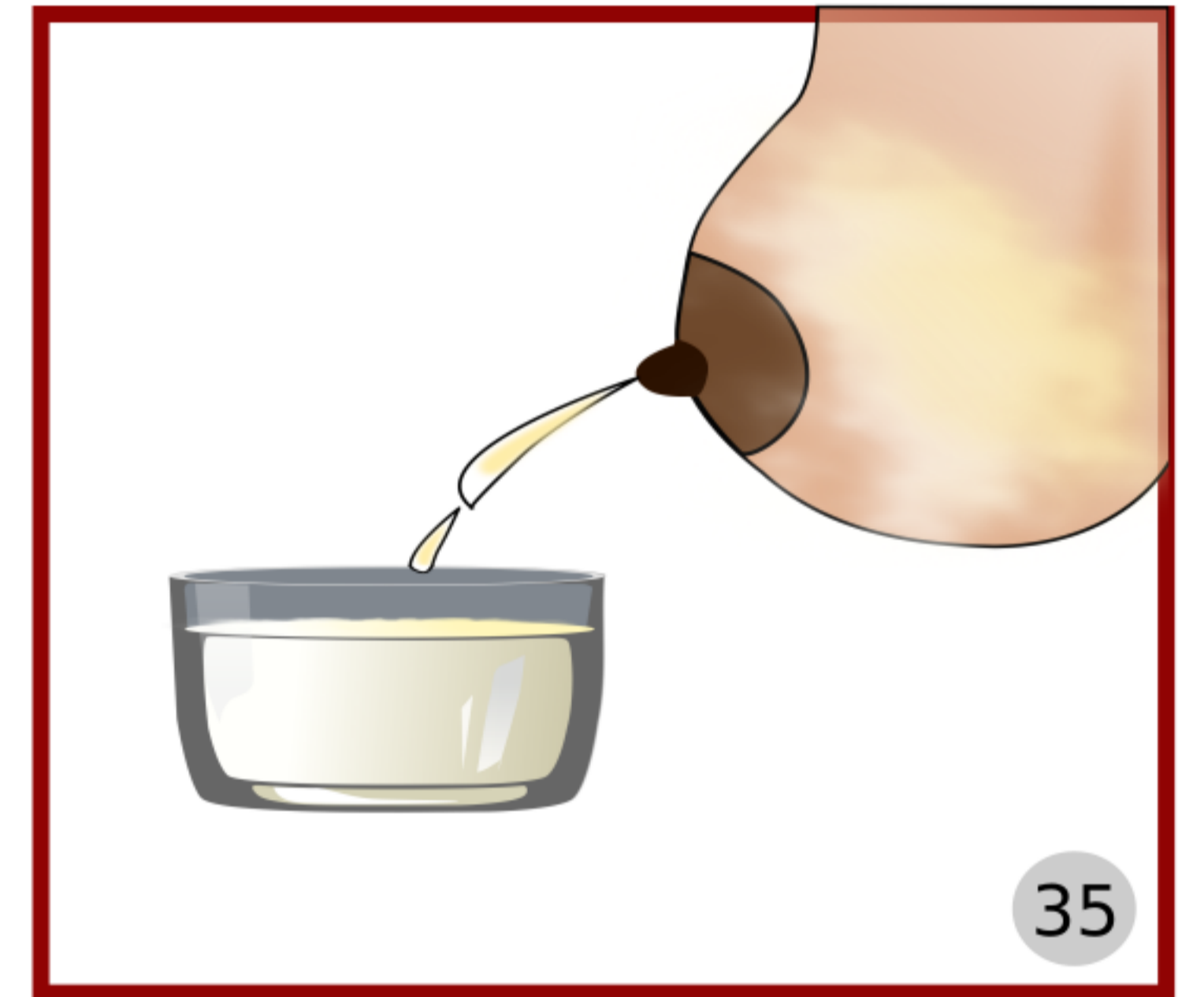


34

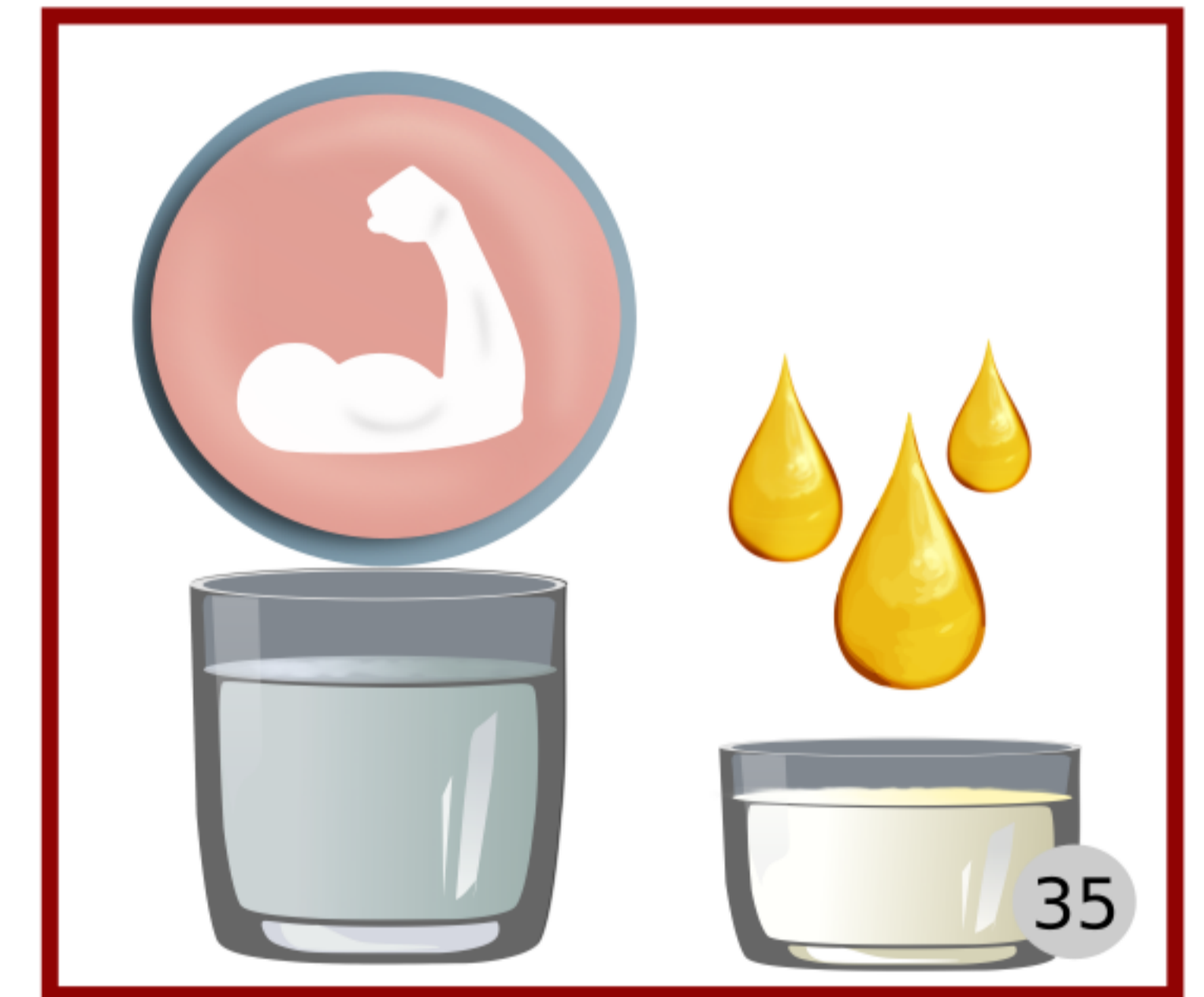
35. తల్లి ప్రతి రొమ్ము నుండి శిశువుకు పూర్తిగా పాలివ్వాలి. తల్లి ప్రతి రొమ్ము నుండి శిశువుకు పూర్తిగా పాలివ్వాలి. ఇందులో ముందుగా వచ్చే ప్రోటీన్ తో కూడిన సన్నని నీటి పాలు మరియు తరువాత వచ్చే కొవ్వులు అధికంగా ఉండే చిక్కటి పాలు ఉంటాయి. బిడ్డ ఎదుగుదలకు ఫోర్ మిల్క్ మరియు హిండ్ మిల్క్ రెండూ అవసరం. ఒక రొమ్ము నుండి పాలు పట్టిన తర్వాత మాత్రమే శిశువుకు మరొక రొమ్మును అందించాలి. బిడ్డ ఇంకా ఆకలితో ఉంటే, తల్లి రెండవ రొమ్ము నుండి కూడా పాలు ఇవ్వాలి.



35

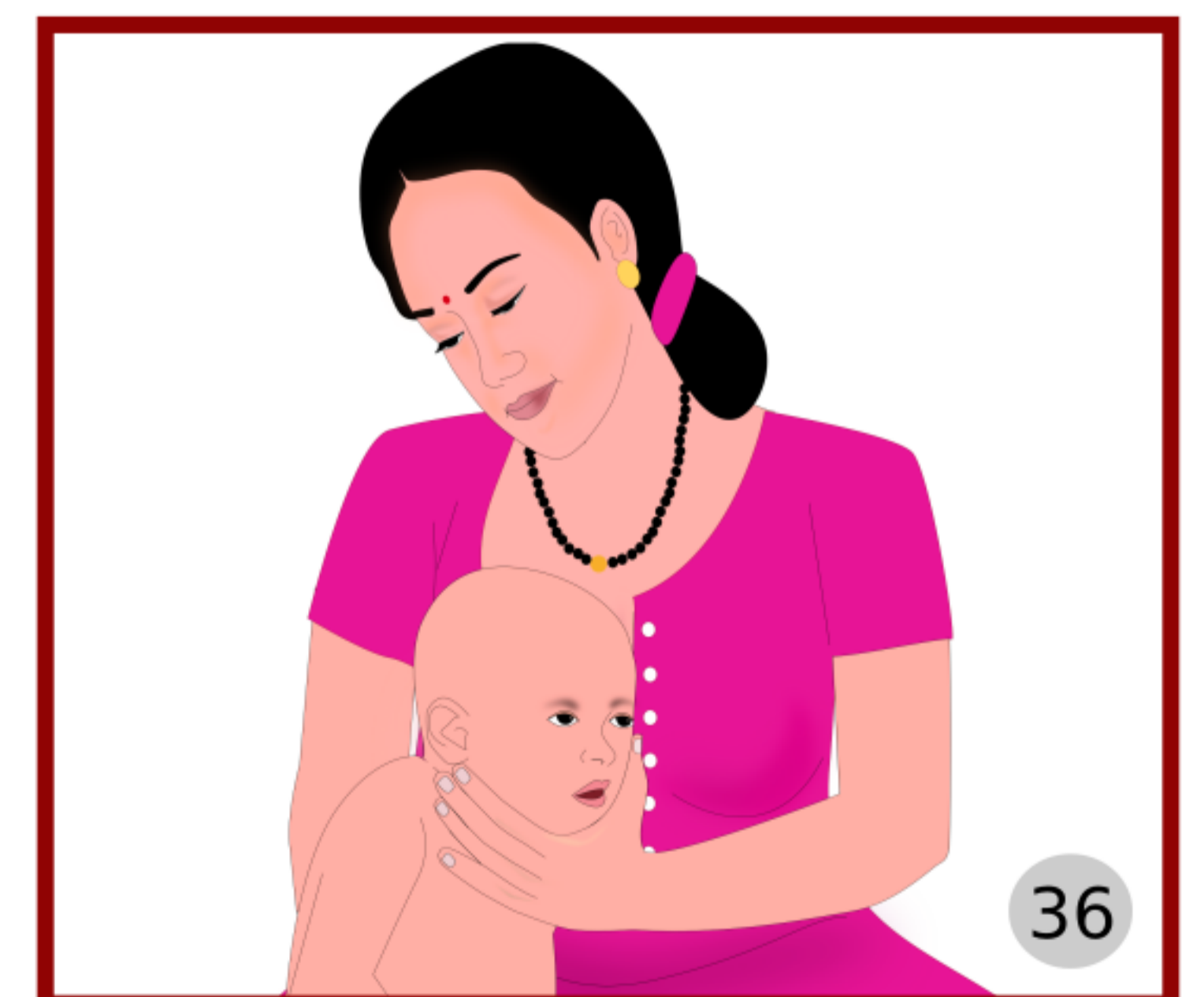


35



35

36. రెండవ రొమ్మును అందించే ముందు తల్లి తప్పనిసరిగా బిడ్డను బర్ప్ చేయాలి. అలా చేయాలంటే తల్లి బిడ్డను తన ల్యాప్ పై హాయిగా కూర్చోబెట్టాలి.



36

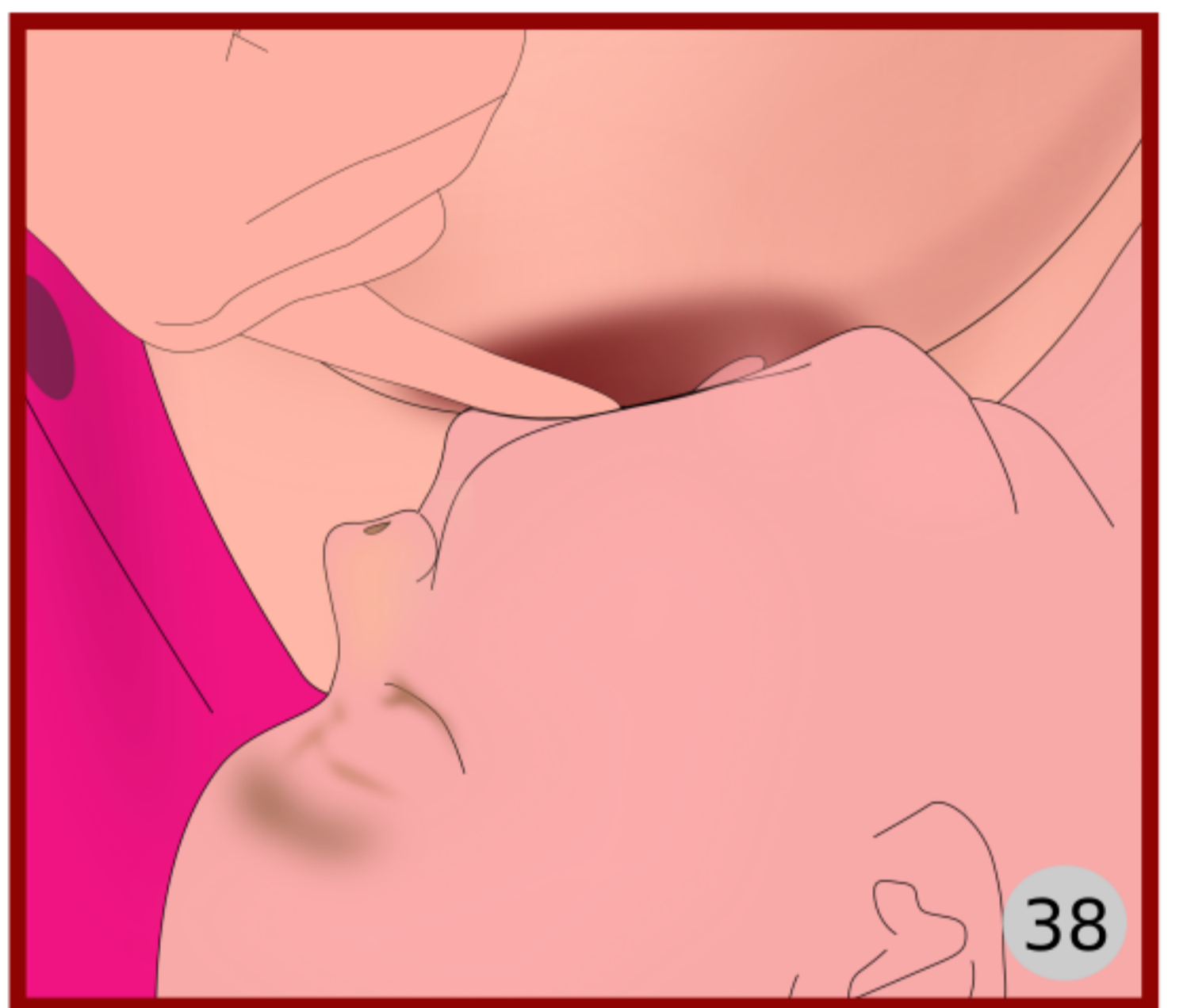
అప్పుడు, తల్లి శిశువు యొక్క దవడను ఆమె చేతితో కప్పాలి, ఆమె మరొక చేతిని శిశువు వెనుక భాగంలో ఉంచాలి మరియు శిశువు యొక్క మొండెంను కొద్దిగా ముందుకు వంచాలి. శిశువు 2 నుండి 3 నిమిషాలలో బర్ప్ అవుతుంది. శిశువు కూడా కళ్ళు తెరుస్తుంది.



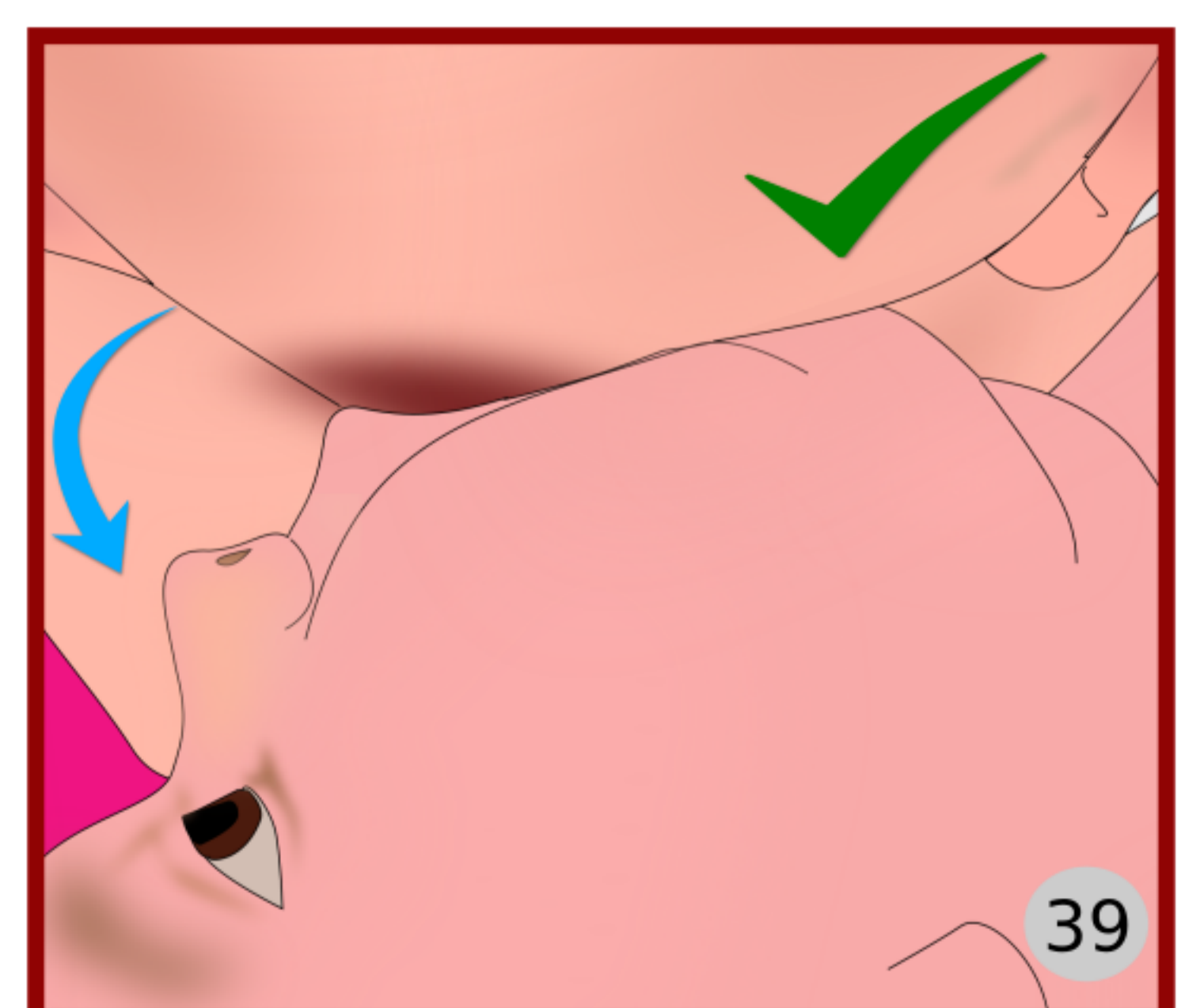
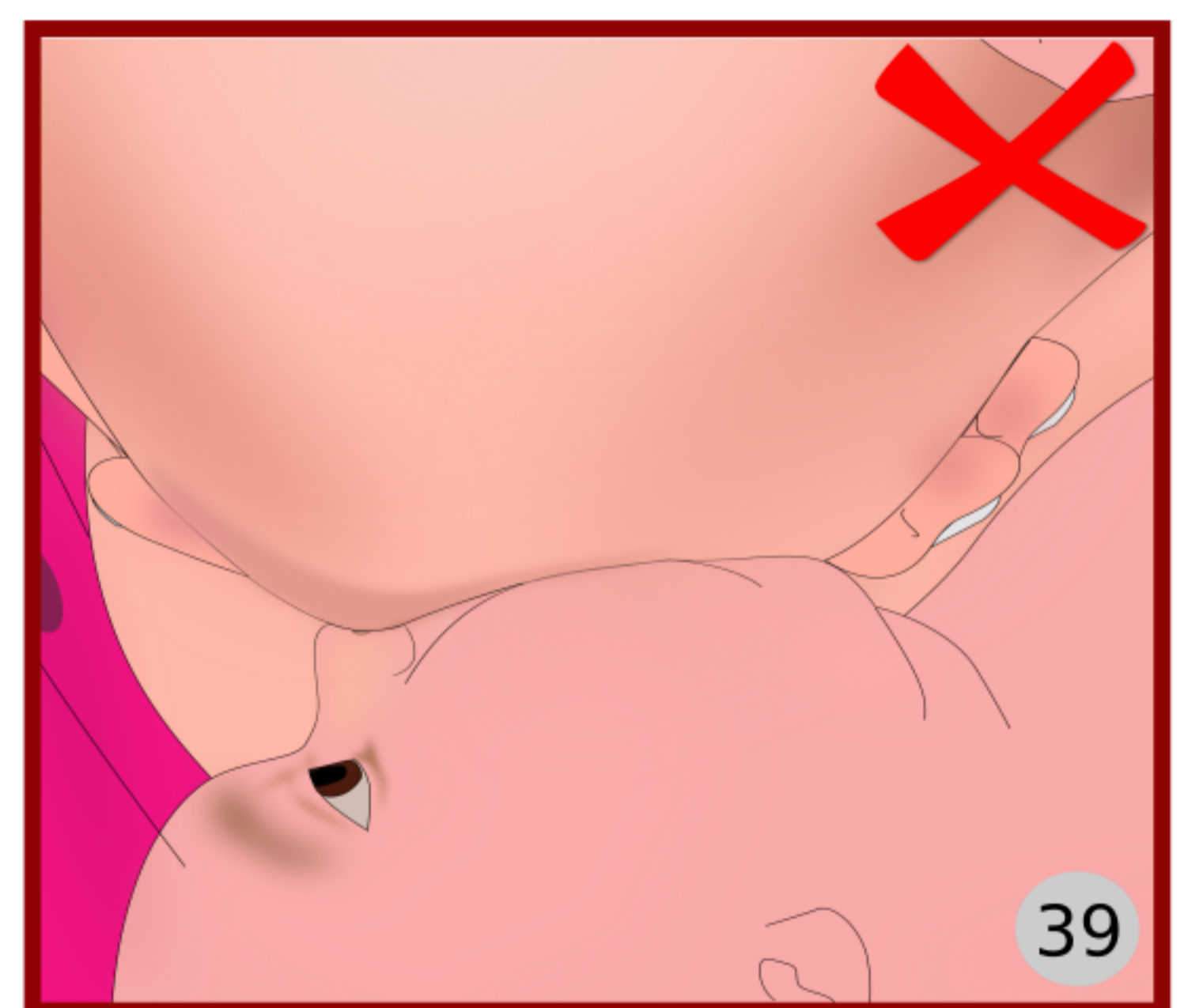
37. తల్లిపాలు త్రాగేటప్పుడు, శిశువు నిద్రలోకి జారుకుంటే దాని వీపును పట్టుకోవాలి లేదా పాదాలకు చక్కిలిగింతలు పెట్టాలి. తల్లి బిడ్డను బర్ప్ స్థానంలో కూర్చోబెట్టాలి.



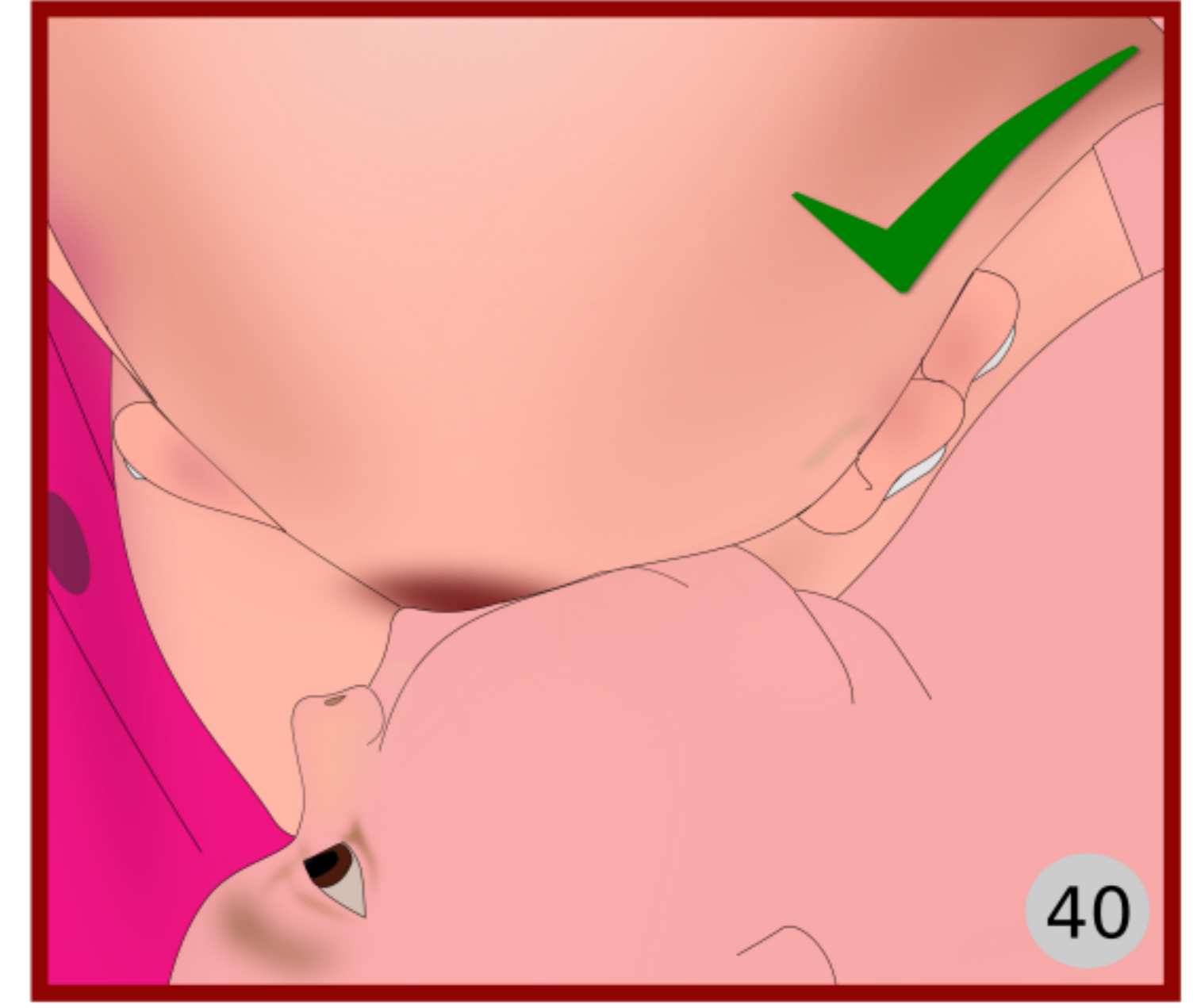
38. శిశువు చనుమొనకు మాత్రమే జోడించబడి ఉంటే లేదా బిడ్డకు పాలిచ్చేటప్పుడు నిద్రపోతే, అప్పుడు తల్లి తన రొమ్మును శిశువు నోటి నుండి తొలగించడానికి శిశువు నోటిలో తన శుభ్రమైన చిటికెన వేలును ఉంచవచ్చు. ఇది శిశువు యొక్క బిగించిన నోటిని తెరుస్తుంది మరియు తల్లి తన యెరియోలా శిశువు నోటి నుండి సులభంగా బయటకు తీయవచ్చు.



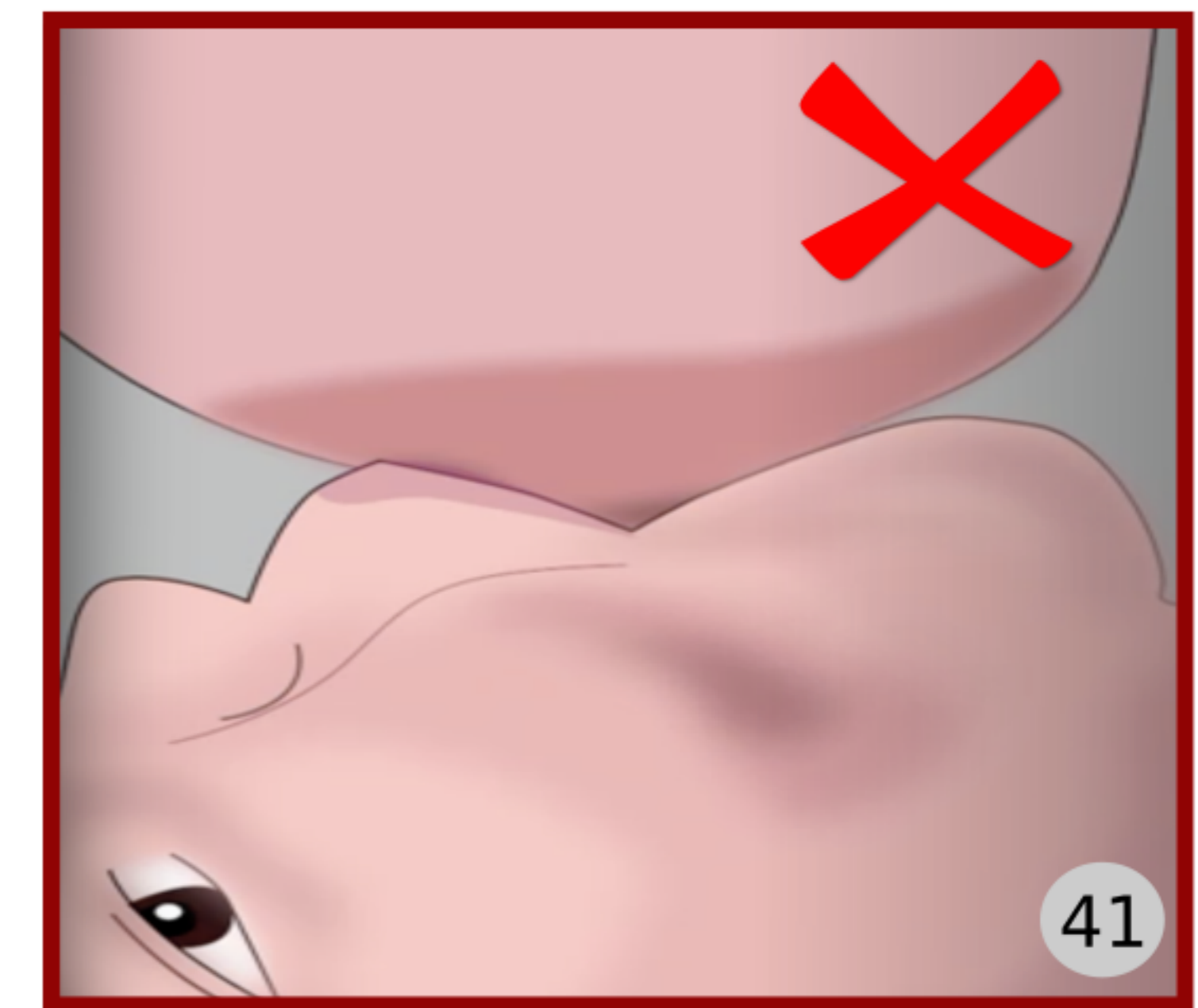
39. శిశువు యొక్క ముక్కును తల్లి రొమ్ములోకి గట్టిగా నొక్కితే, అప్పుడు తల్లి బిడ్డ మెడను బాహ్య దిశలో సున్నితంగా విస్తరించవచ్చు, తద్వారా శిశువు యొక్క గడ్డం తల్లి రొమ్ములోకి మరింత నొక్కినప్పుడు మరియు శిశువు యొక్క నుదిటి తల్లి రొమ్ము నుండి దూరంగా లాగబడుతుంది.



40. శిశువు సరిగ్గా తల్లిపాలు ఇస్తే, అప్పుడు శిశువు యొక్క బుగ్గలు గుండ్రంగా మరియు నిండుగా కనిపిస్తాయి. దాని బుగ్గల్లో గుంట ఉండదు. శిశువు వేగంగా మింగడం శబ్దాలు చేయదు. పాలు మింగేటప్పుడు, శిశువు యొక్క దవడ నెమ్మదిగా మరియు స్పష్టంగా క్రిందికి పడిపోతుంది.



41. బిడ్డకు పాలిచ్చేటప్పుడు బుగ్గల్లో గుంటలు కనిపిస్తే, శిశువు చనుమొన నుండి మాత్రమే ఆహారం తీసుకుంటుందని అర్థం. శిశువు నోటిలో యెరియోలా దిగువ భాగం కంటే పై భాగం ఎక్కువగా ఉంది. లేదా శిశువు పెదవులు & గడ్డం పూర్తిగా తల్లి రొమ్ములోకి చొప్పించబడలేదు.



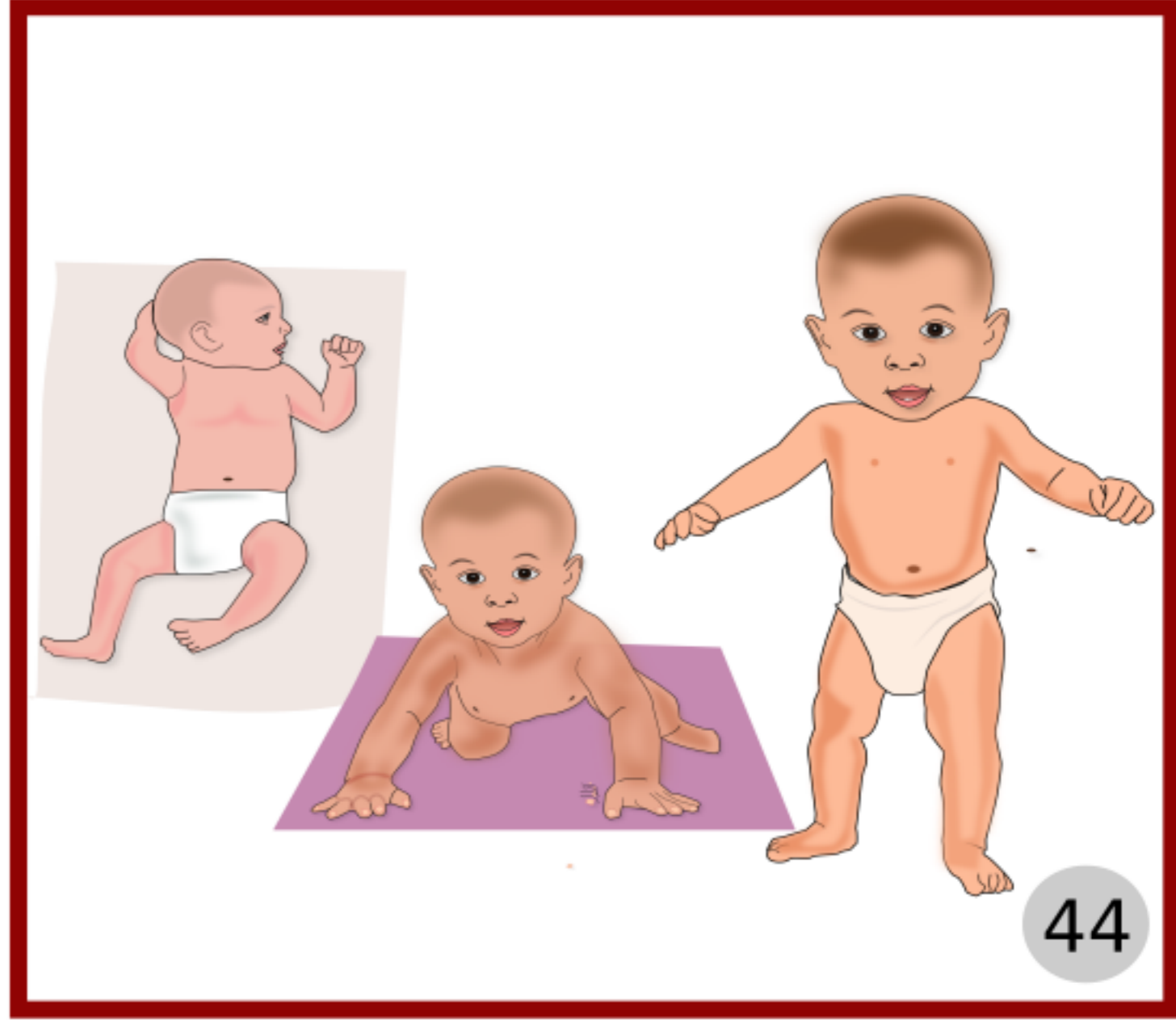
42. ప్రతి 24 గంటలకు, తల్లి తప్పనిసరిగా 10 నుండి 12 సార్లు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి, అందులో ఆమె రాత్రికి కనీసం 3 నుండి 4 సార్లు పాలివ్వాలి.



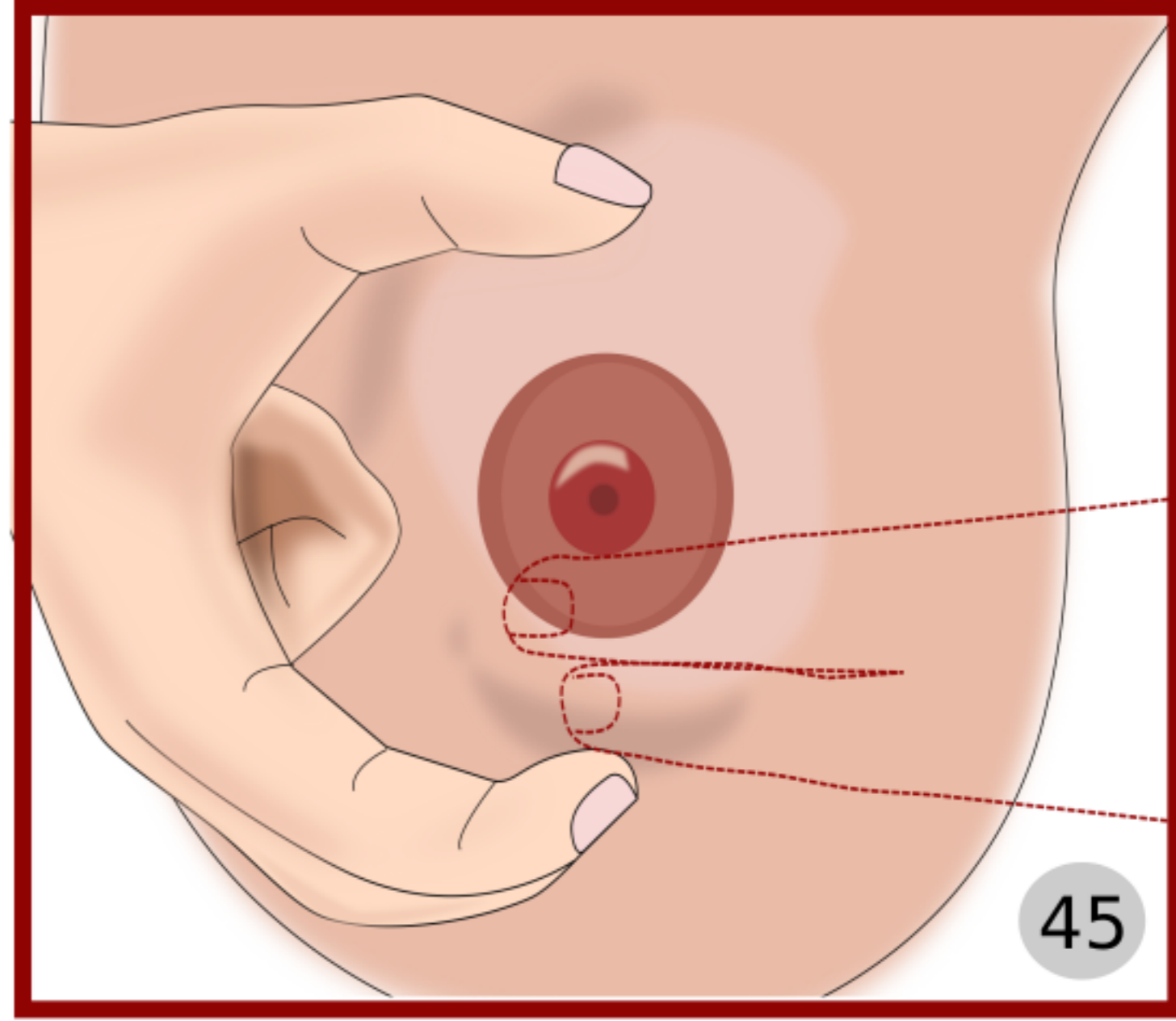
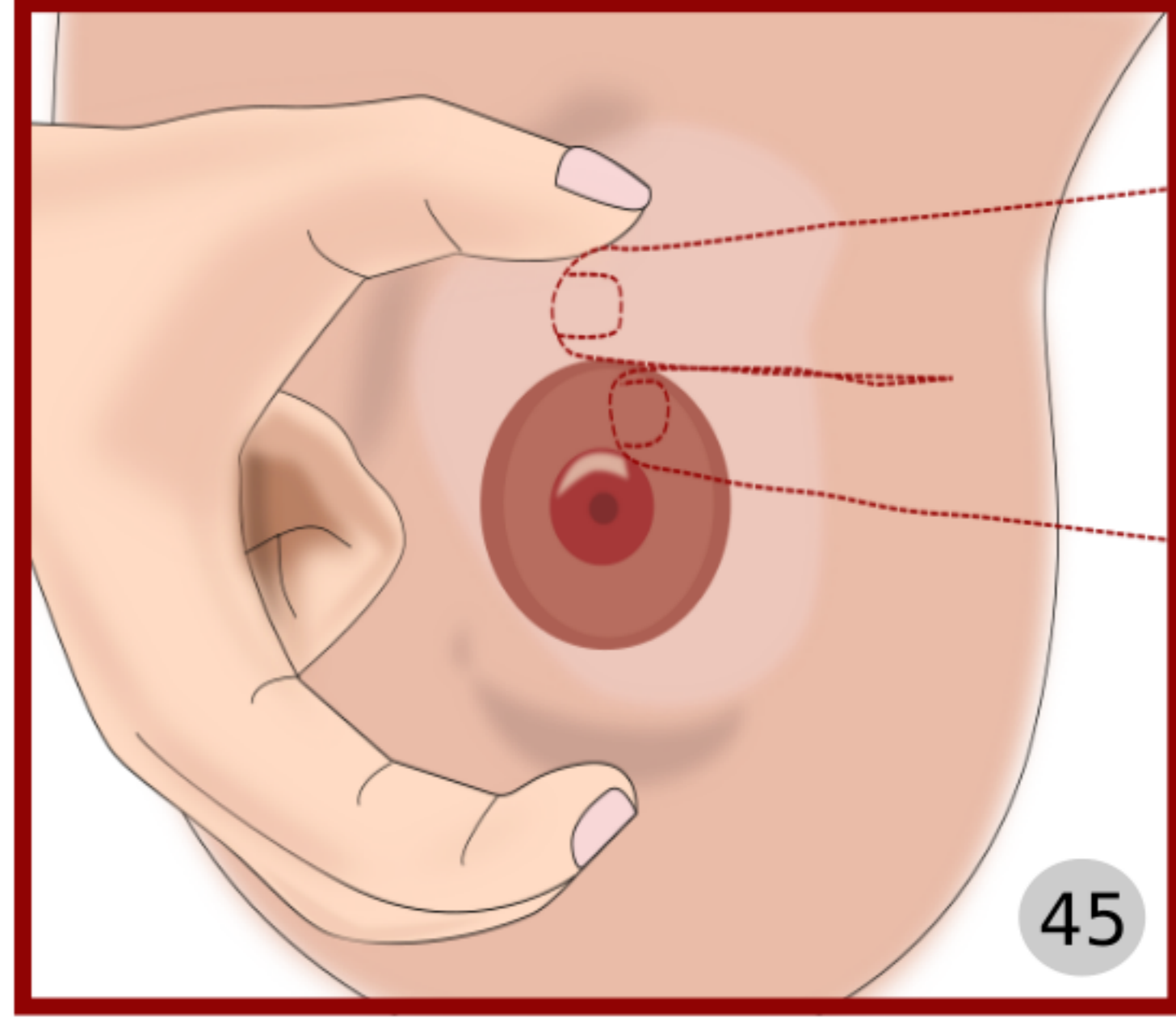
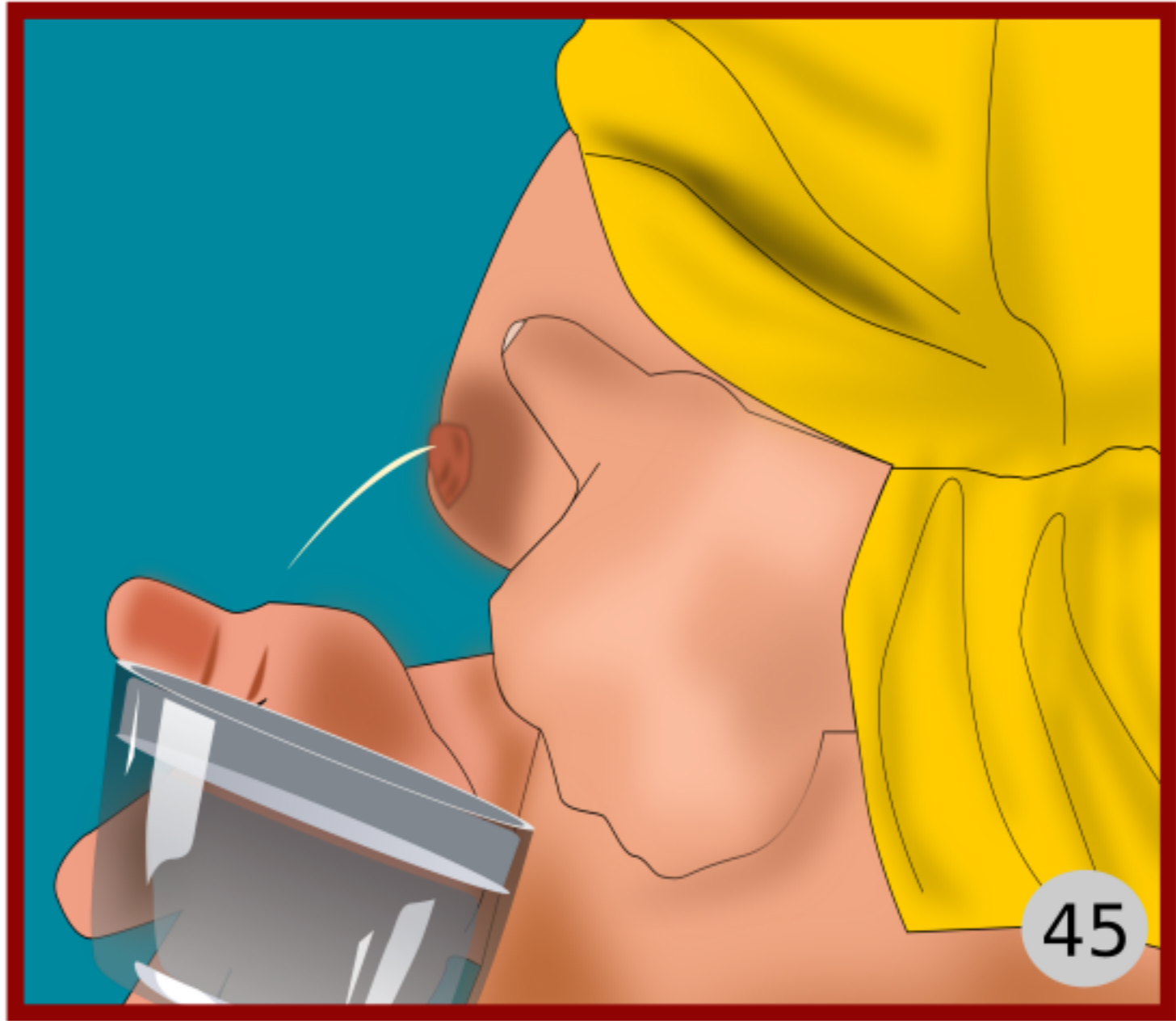
43. బిడ్డకు 6 నెలల పాటు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. 6 నెలల తర్వాత, 2 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు కాంప్లిమెంటరీ ఫీడింగ్ తో పాటు తల్లిపాలను కొనసాగించండి.



44. 2 వారాలు, 6 వారాలు మరియు 3 నెలల వయస్సులో శిశువు పెరుగుదల ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో, శిశువుకు ఎక్కువ పాలు అవసరం. అందుకే తల్లి తరచుగా తల్లిపాలు ఇవ్వాలి మరియు ప్రతి సెషన్ ఎక్కువసేపు ఉండాలి. తల్లి పాలివ్వడంలో సరైన పద్ధతులను కూడా నేర్చుకోవాలి.



45. తల్లి తన చేతులతో తల్లిపాలు ఇవ్వాలనుకుంటే, ఆమె బొటనవేలు, చనుమొన మరియు వేళ్లను ఒక వరుసలో ఉంచాలి, చనుమొన బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేలు లేదా మధ్య వేలు మధ్యలో ఉండాలి మరియు దూరం ఉండాలి. బొటనవేలు మరియు చనుమొన మధ్య మరియు వేలు మరియు చనుమొన మధ్య 2 వేళ్లు తల్లి తన ఛాతీ వైపు రొమ్మును నిరంతరం మరియు సున్నితంగా నొక్కాలి. అప్పుడు, ఆమె చేతిని కదపకుండా, ఆమె బొటనవేలు మరియు వేళ్లతో రొమ్మును సున్నితంగా కుదించాలి మరియు ఒత్తిడిని విడుదల చేయాలి. తల్లి పాలు సన్నగా లేదా మందంగా ఉన్నాయో చూడటానికి, తల్లి తన రొమ్ము పాలను బయటకు తీయాలి.



మమ్మల్ని సంప్రదించడానికి:

ఇమెయిల్: health@spoken-tutorial.org

వెబ్సైట్: <https://health.spoken-tutorial.org>

ఛానల్: Health Spoken Tutorial - IIT Bombay