

ಶ್ರೀನೈಪಾನವು ಒಂದು ಬದ್ಧತೆಯಾಗಿದೆ, ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ



ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು



ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು



ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮೊದಲು

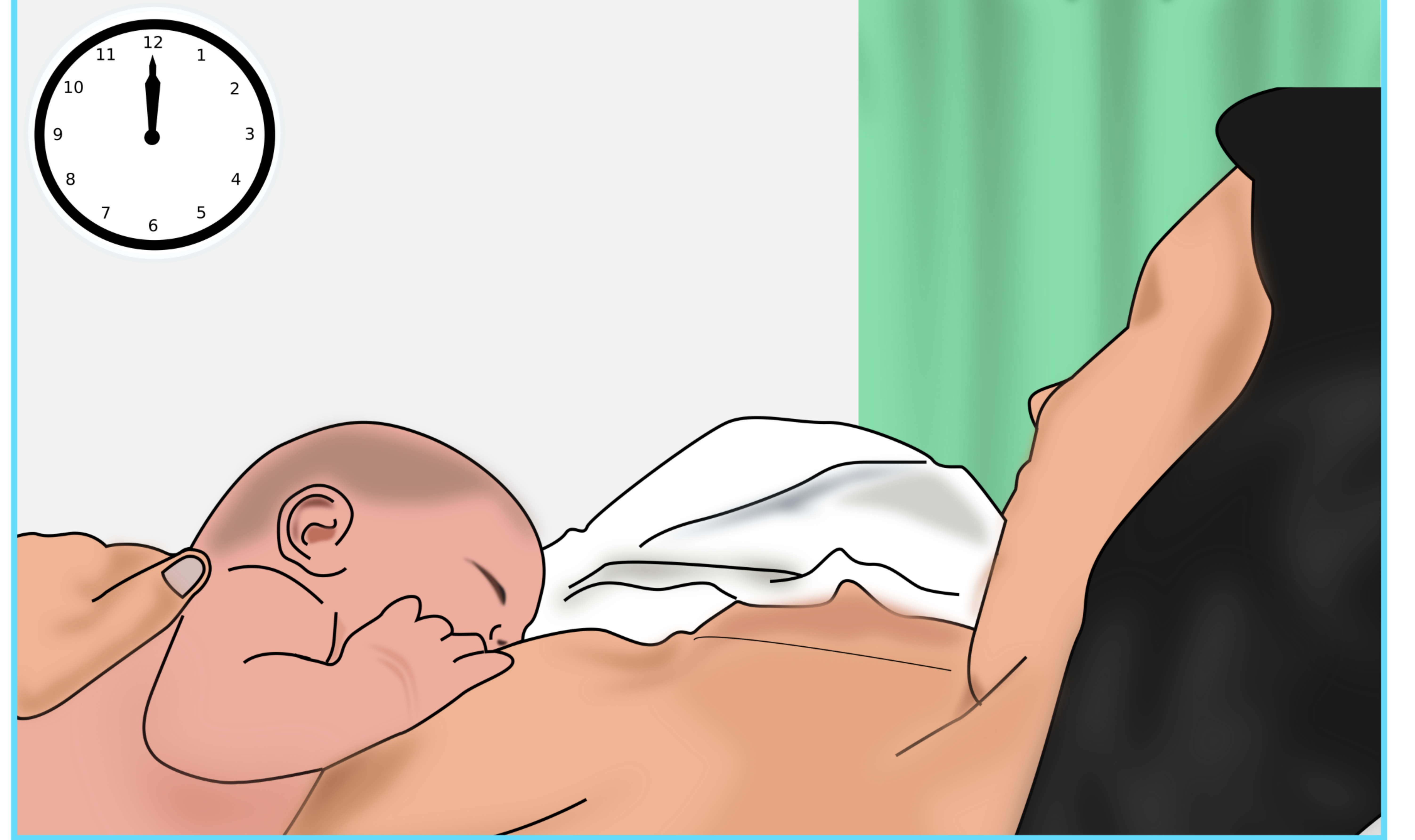
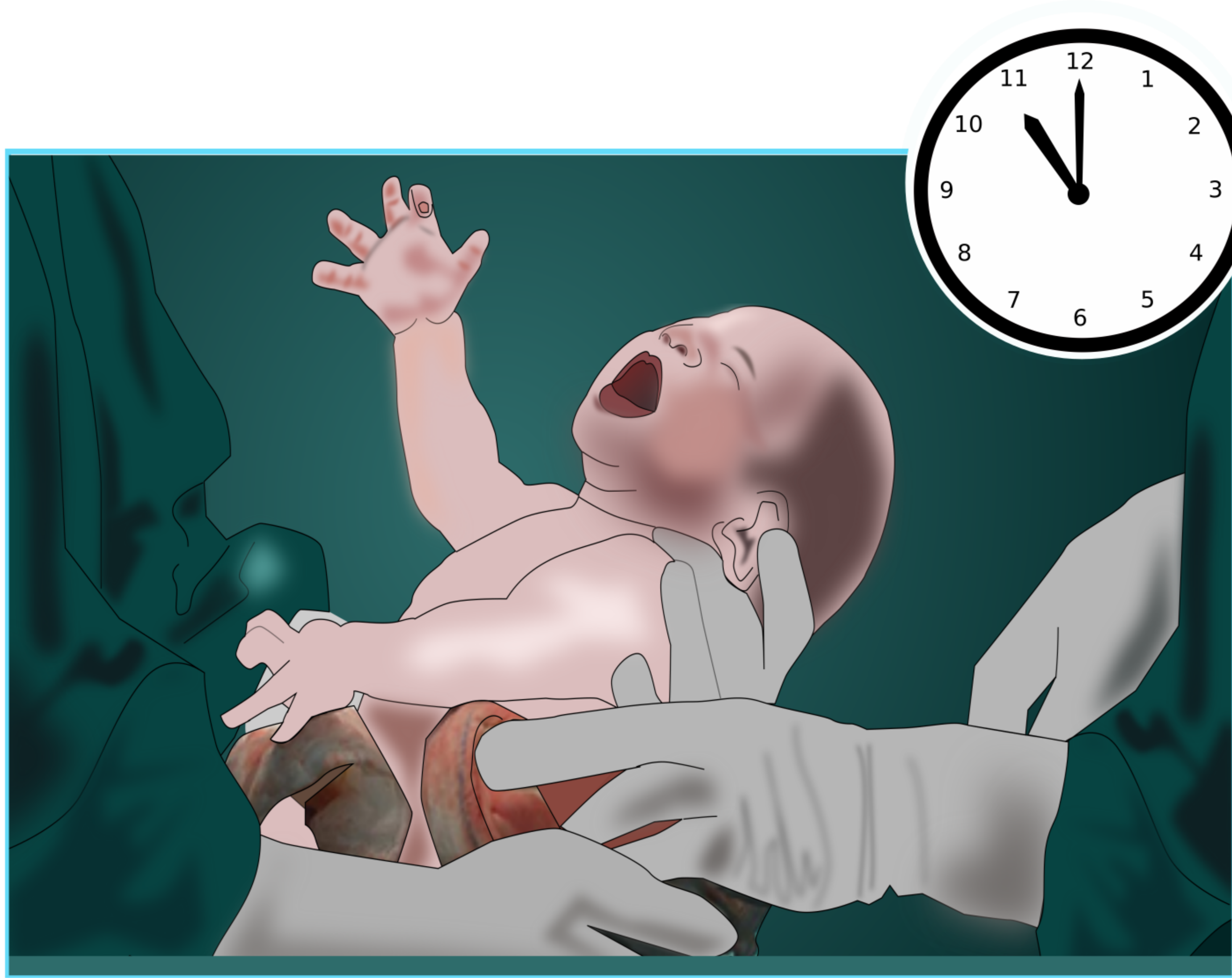


ಮಗುವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ



ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ

ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು



ಶಿಶುವಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಆಹಾರ



ಆಹಾರ



ಹಾಲು

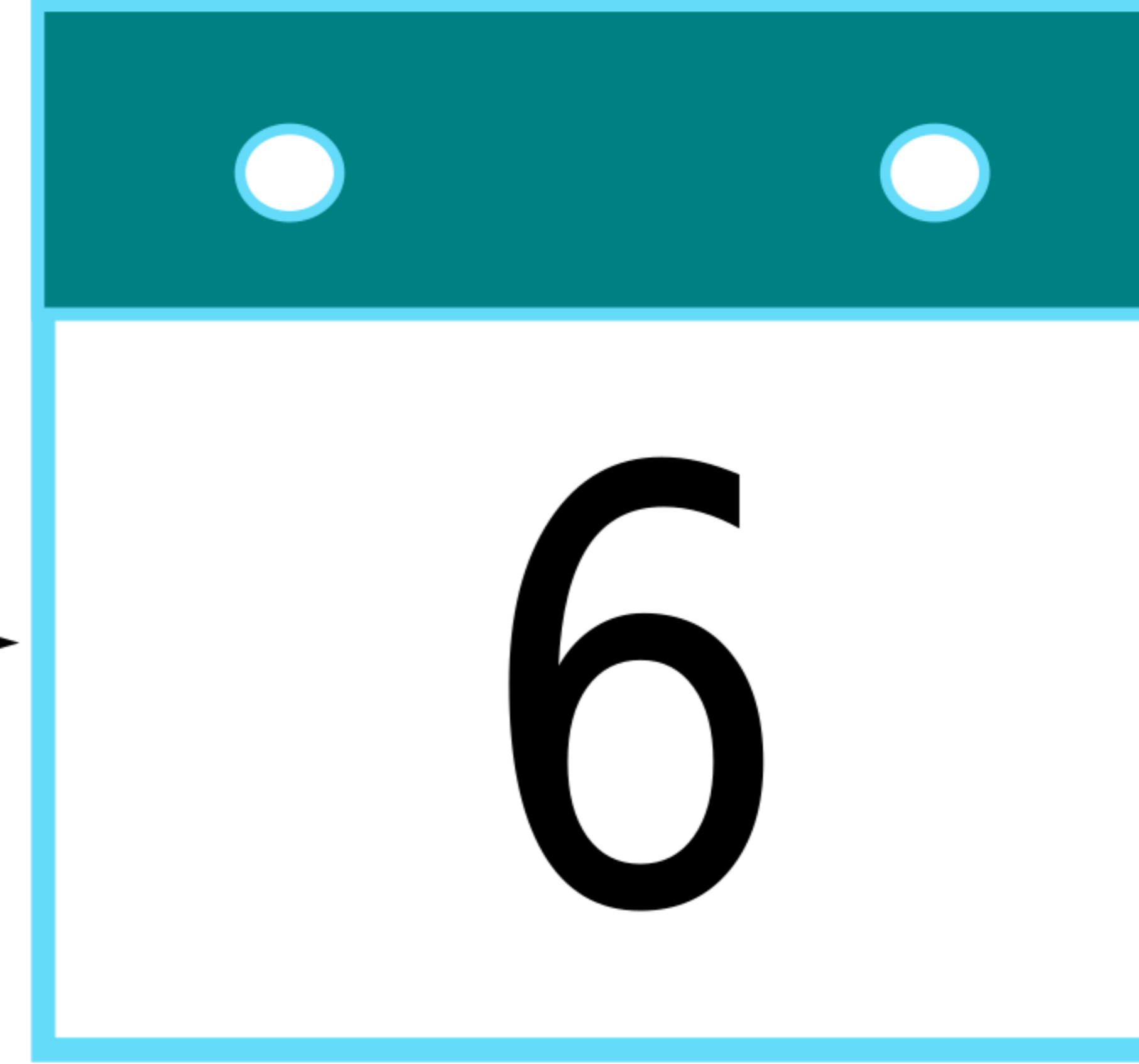


ನೀರು



ಜೇನು ತುಪ್ಪ

ಜನನದಿಂದ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೇವಲ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವುದು



ಆಹಾರದ ಇತರ ಮಿಶ್ರಣಗಳು



ಆಹಾರ



ಹಾಲು



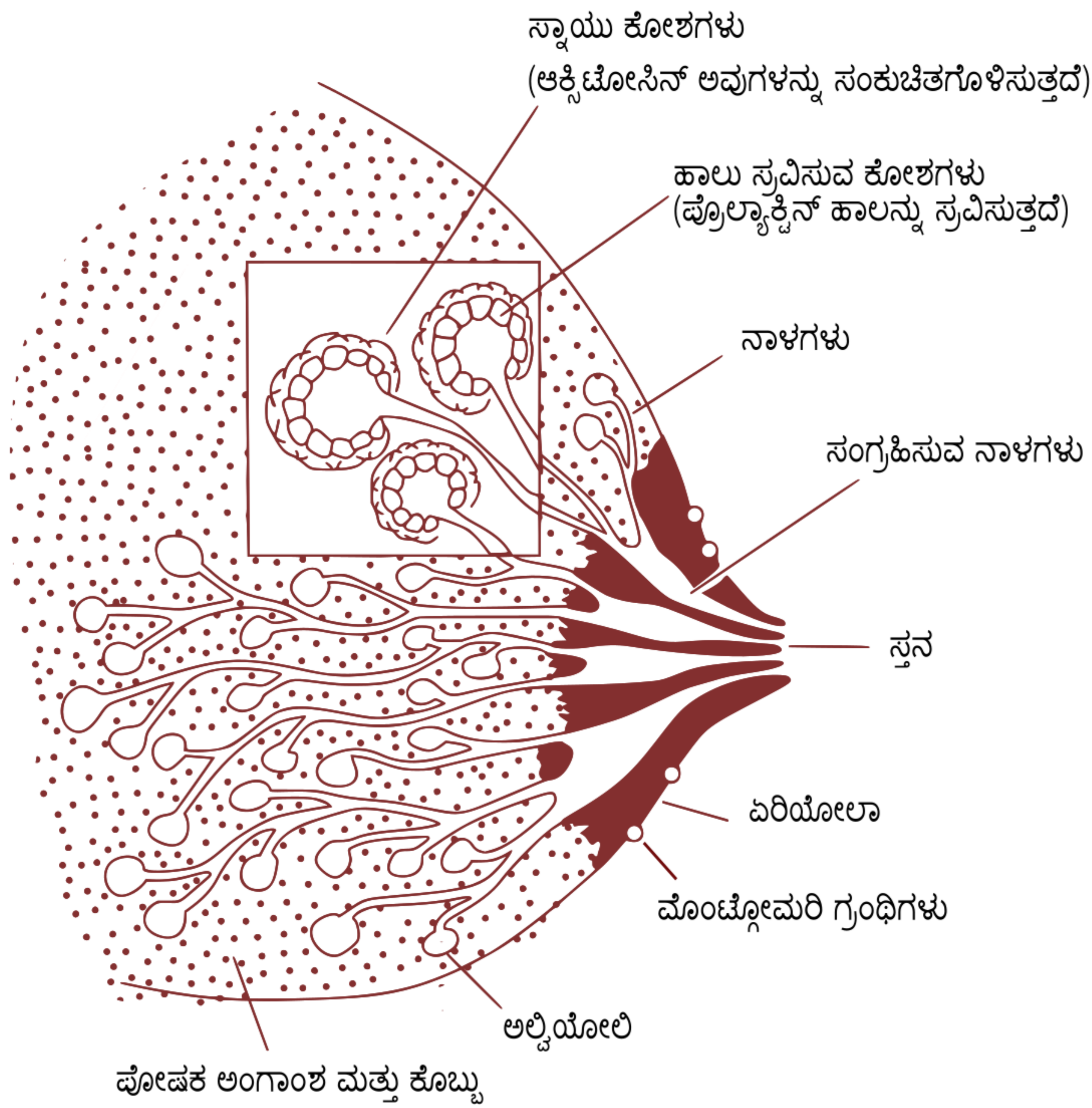
ನೀರು



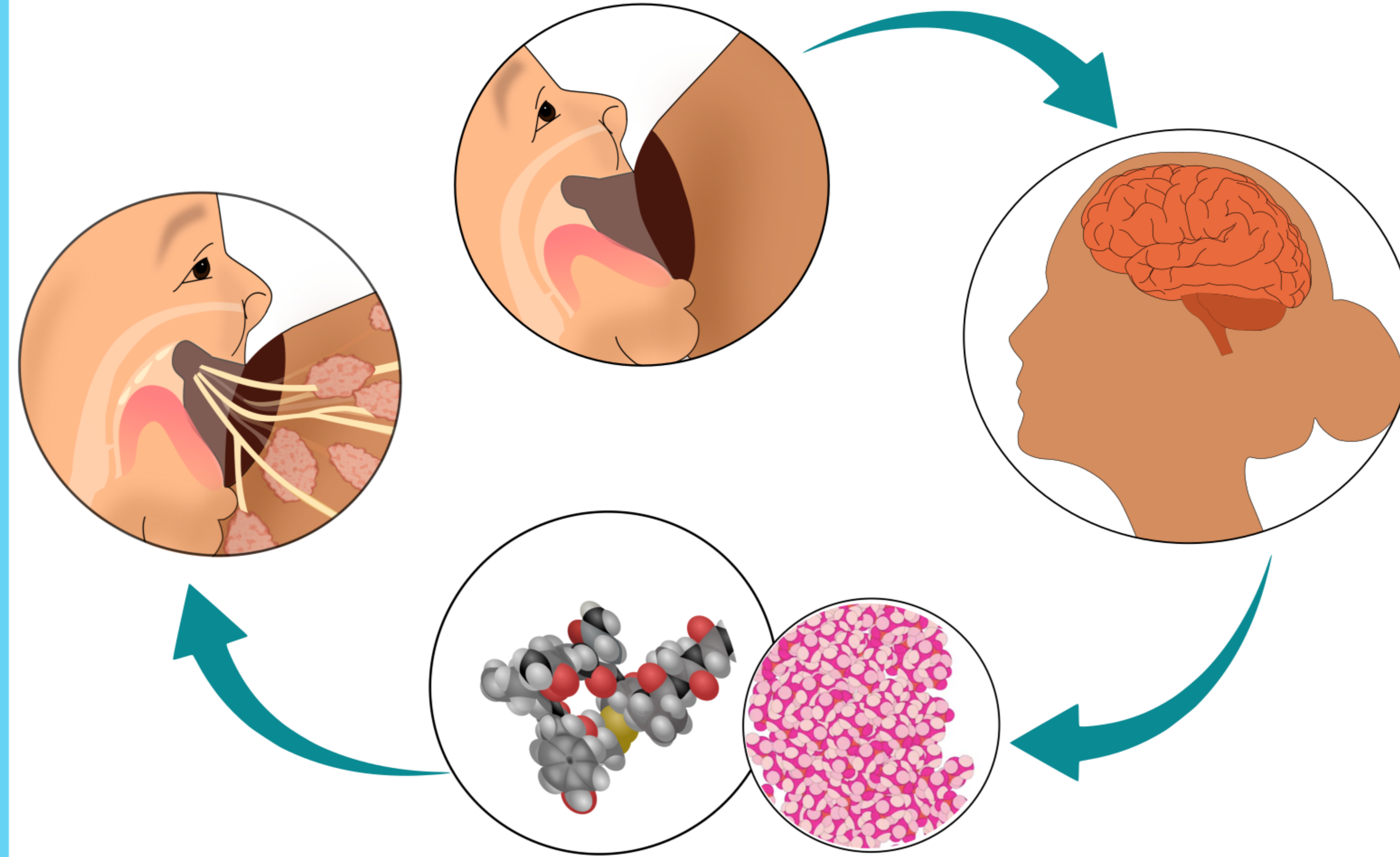
ಜೇನು ತುಪ್ಪ

ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಸ್ತನದ ಅಂಗ-ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ



ಮಗುವು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ



ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ: ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ



ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸನ್ಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ಹಿಡಿತಗಳು



ಕ್ರಾಸ್ ಕ್ರೇಡಲ್ ಹಿಡಿತ



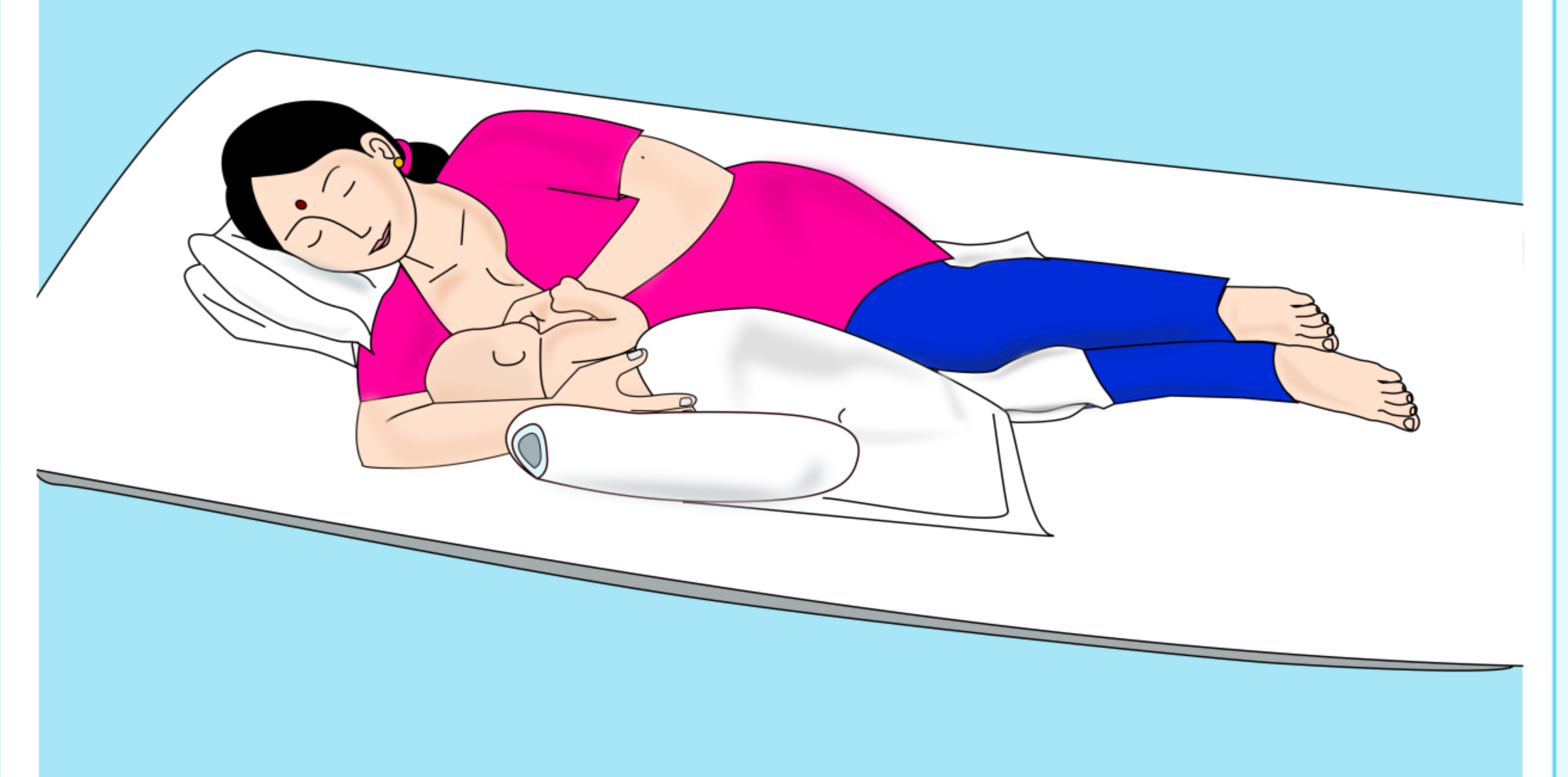
ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಹಿಡಿತ



ಕ್ರೇಡಲ್ ಹಿಡಿತ

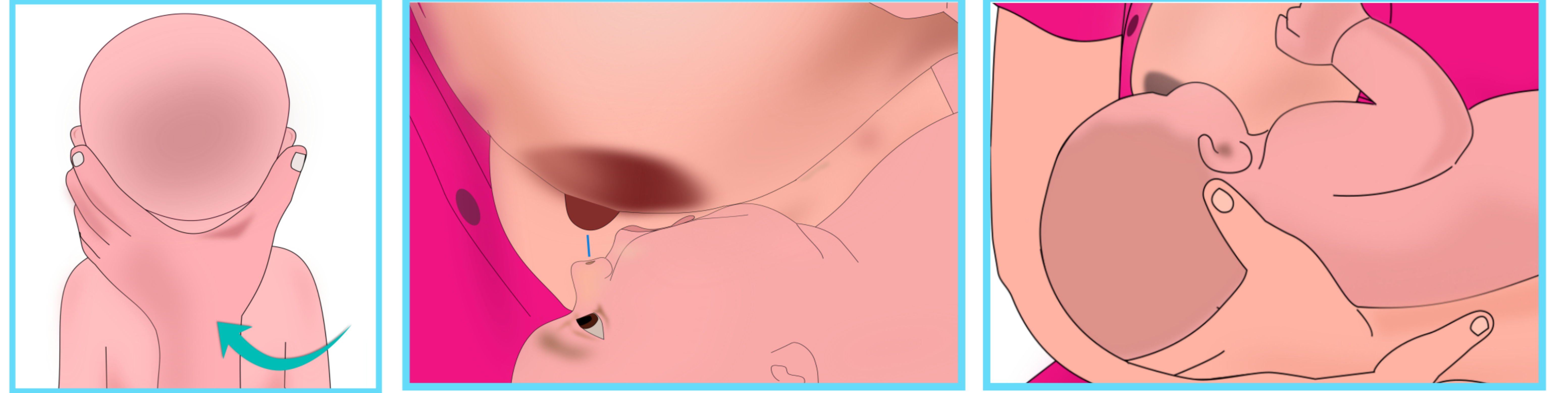


ಆರಾಮವಾಗಿ ಒರಗಿರುವ ಹಿಡಿತ



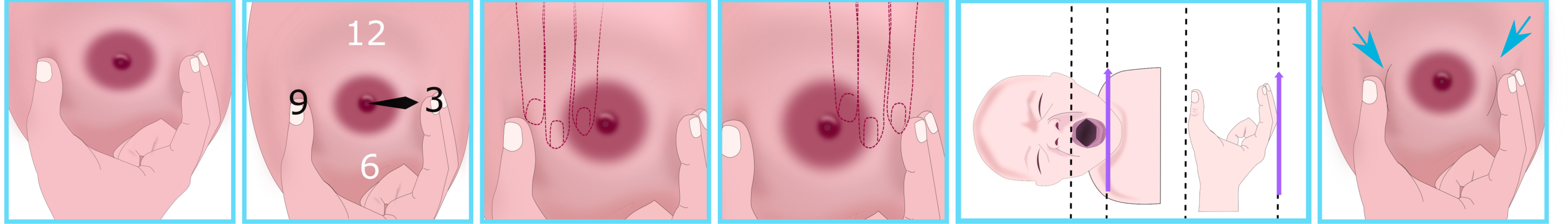
ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಿಡಿತ

ಹಾಲುಣಿಸಲು ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನ



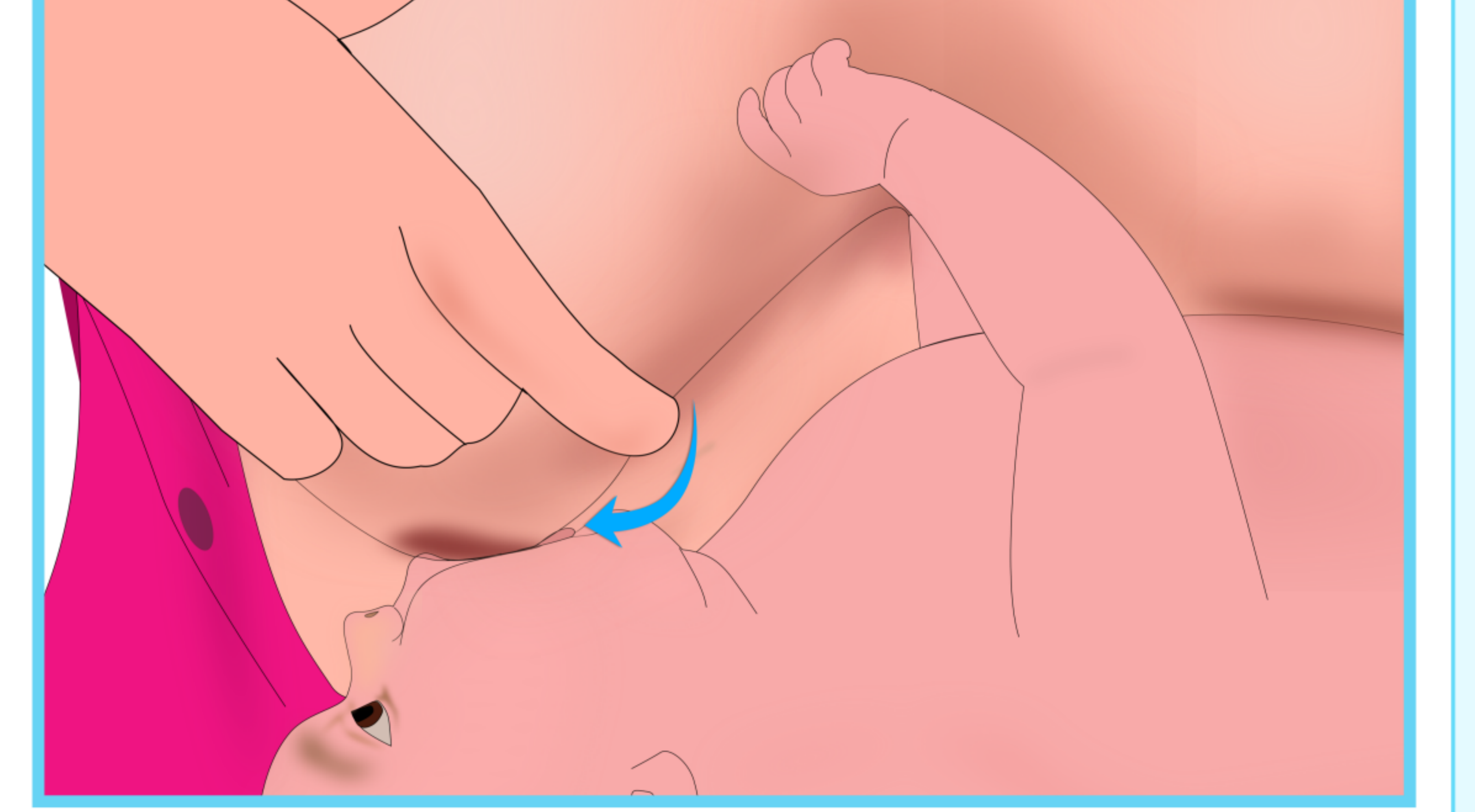
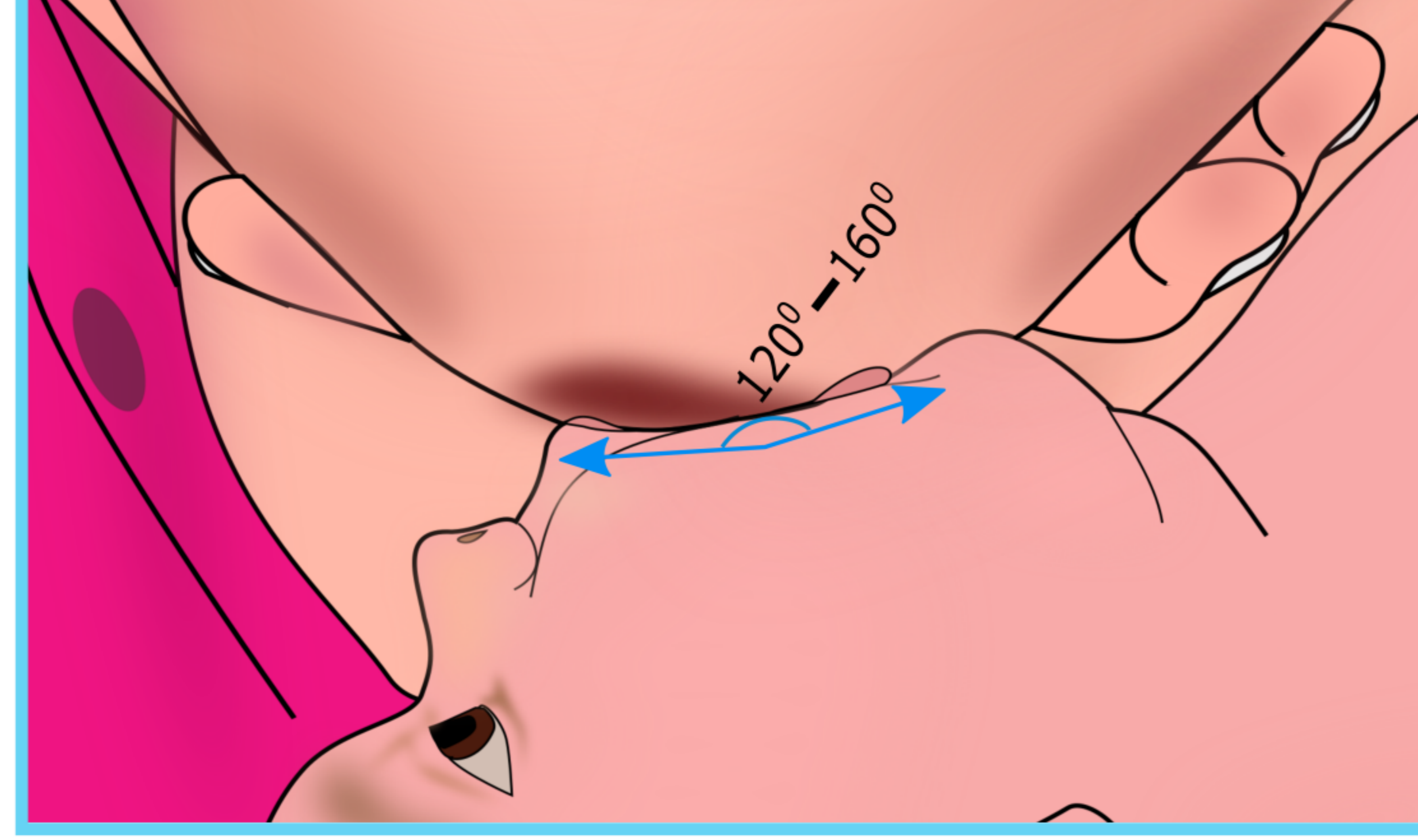
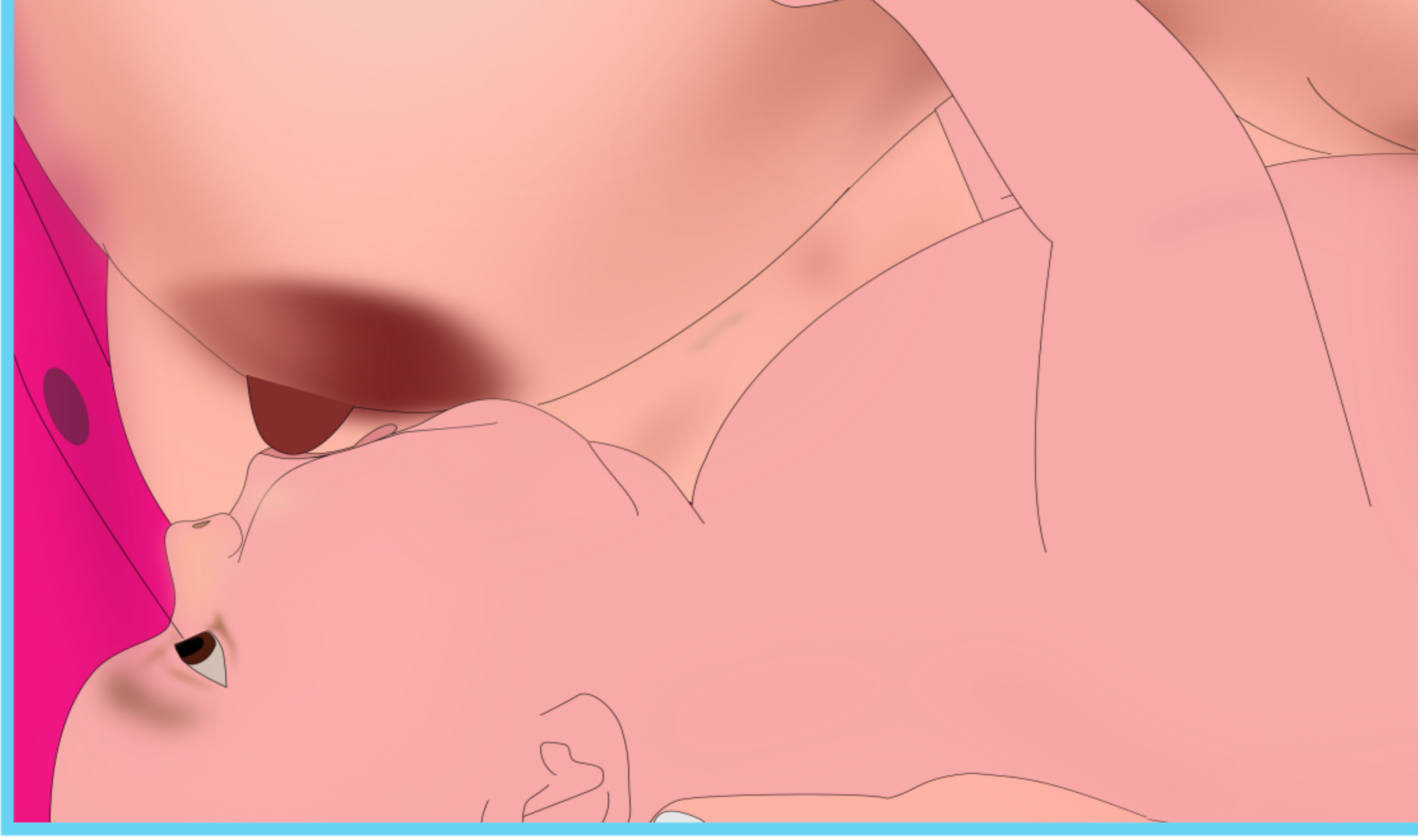
- ತಾಯಿ ಬಲ ಸ್ತನದಿಂದ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಅವಳು ತನ್ನ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
- ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಎದೆಯು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವಿನ ಕಿವಿ, ಭುಜ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿರಬೇಕು.
- ಮಗುವಿನ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಎದುರು ಇರಲಿ. ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮುಖವು ಸ್ತನದ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕೇ ಹೊರತು ತಾಯಿಯ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಸ್ತನವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನ



- ತಾಯಿಯು ಸ್ತನವನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದ U-ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಗುವು ಬಲ ಸ್ತನದಿಂದ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಯ ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯು ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ 9 ಗಂಟೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಬಲಗೈಯ ಇತರ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳು 3 ಗಂಟೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅವಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ನಡುವೆ ಹಾಗೂ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅವಳ ಇತರ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ 3 ಬೆರಳುಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು.
- ತಾಯಿಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಸ್ತನದ ಹಿಡಿತ ಸರಿಯಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.
- ತಾಯಿಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿ ಮತ್ತು ಬೆರಳ ತುದಿಯಿಂದ ಸ್ತನವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ/ಲಾಚಿಂಗ್ ಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ



ಮಗು ತನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯುವಂತೆ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯೊಡನೆ ಲಘುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.

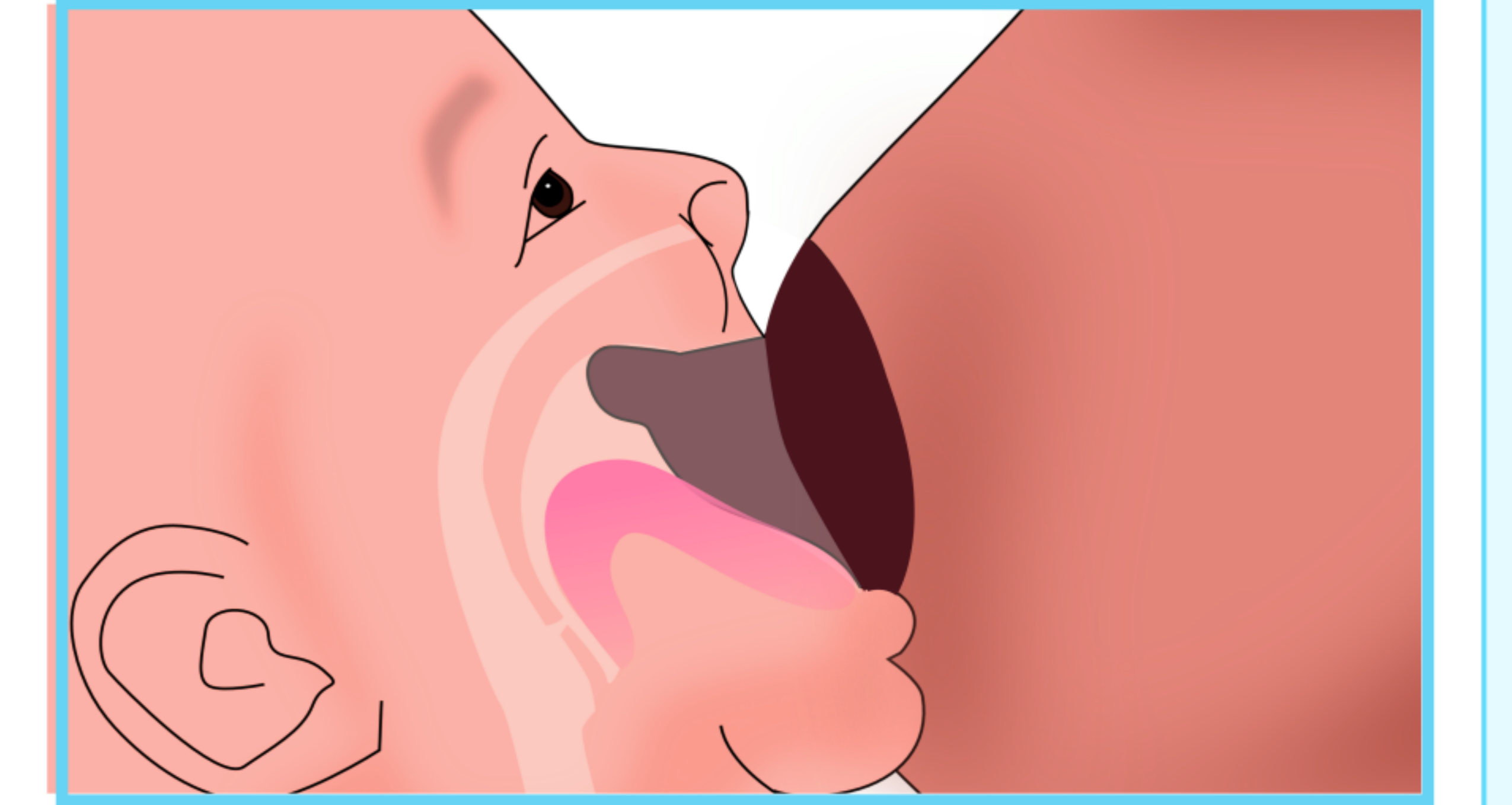
ಆಗ ಮಗು ತನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು 120 ರಿಂದ 160 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯು ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿ ಏರಿಯೋಲಾವಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

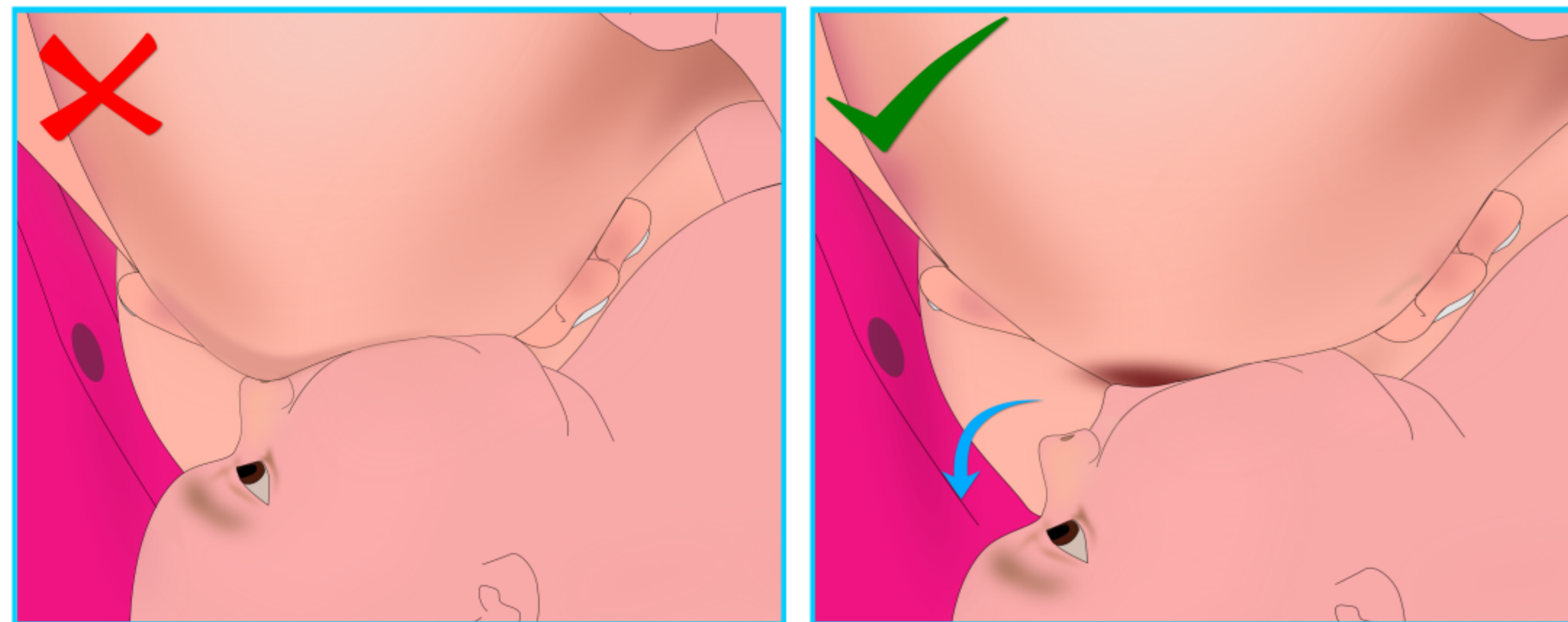
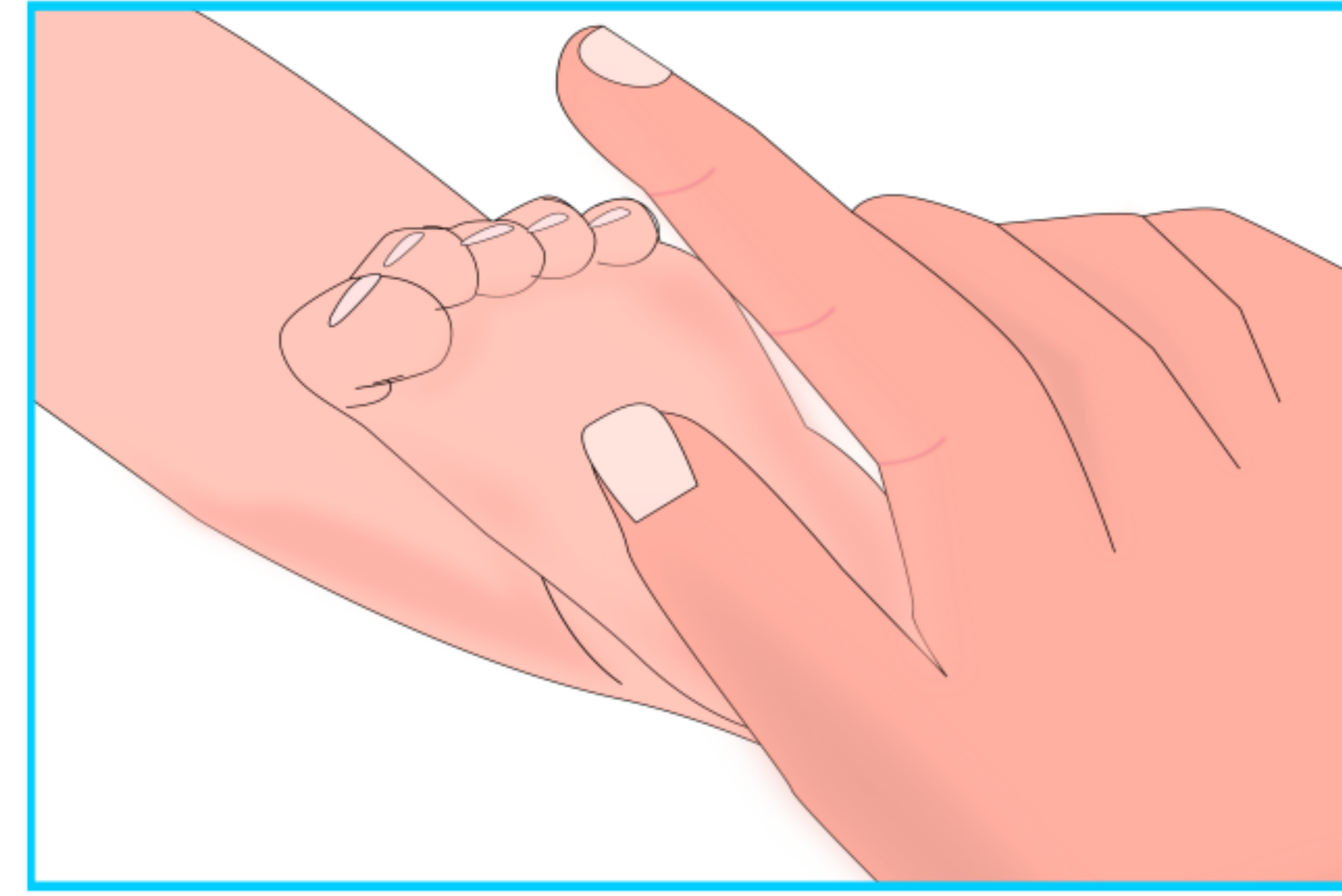
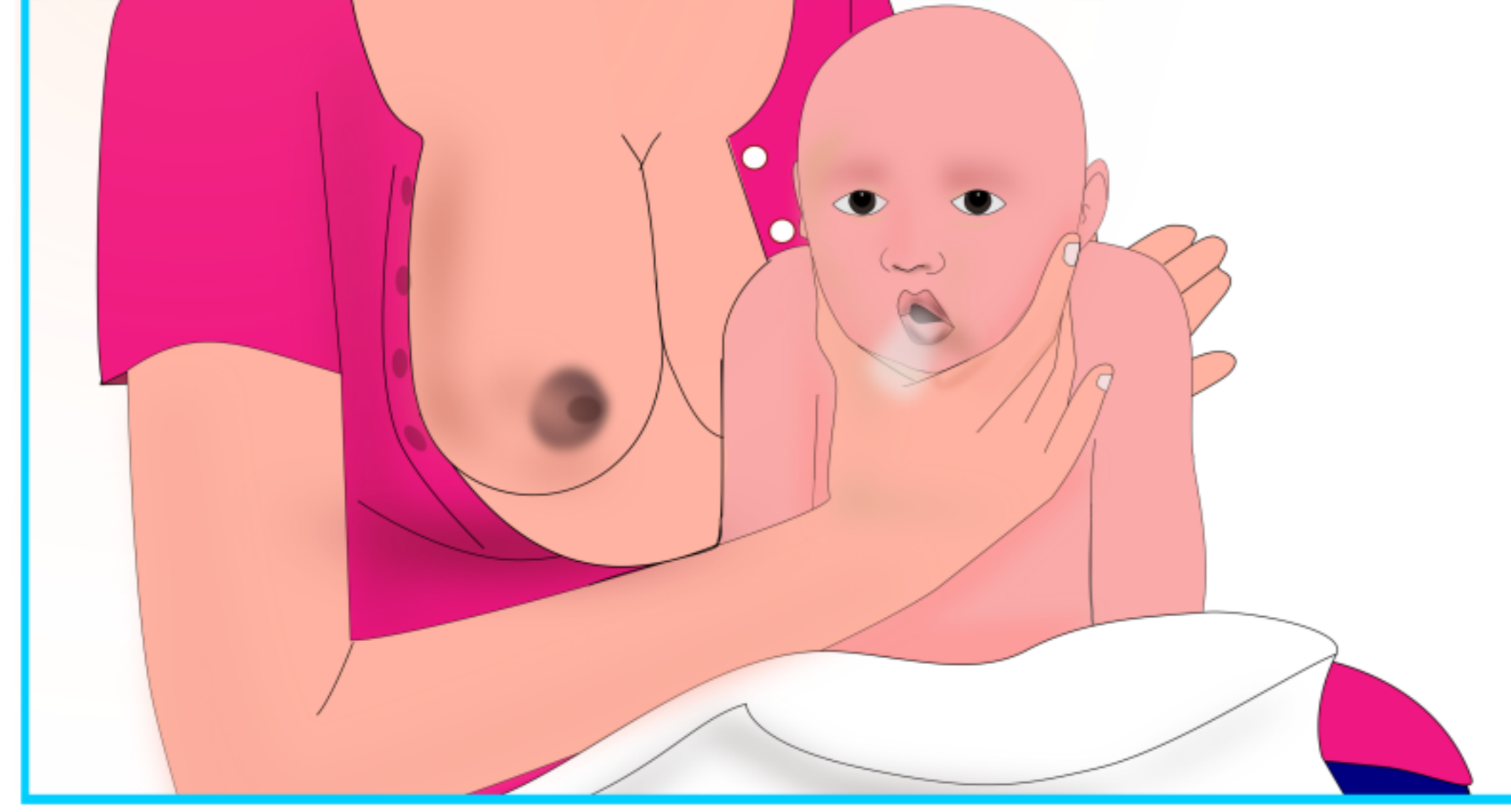
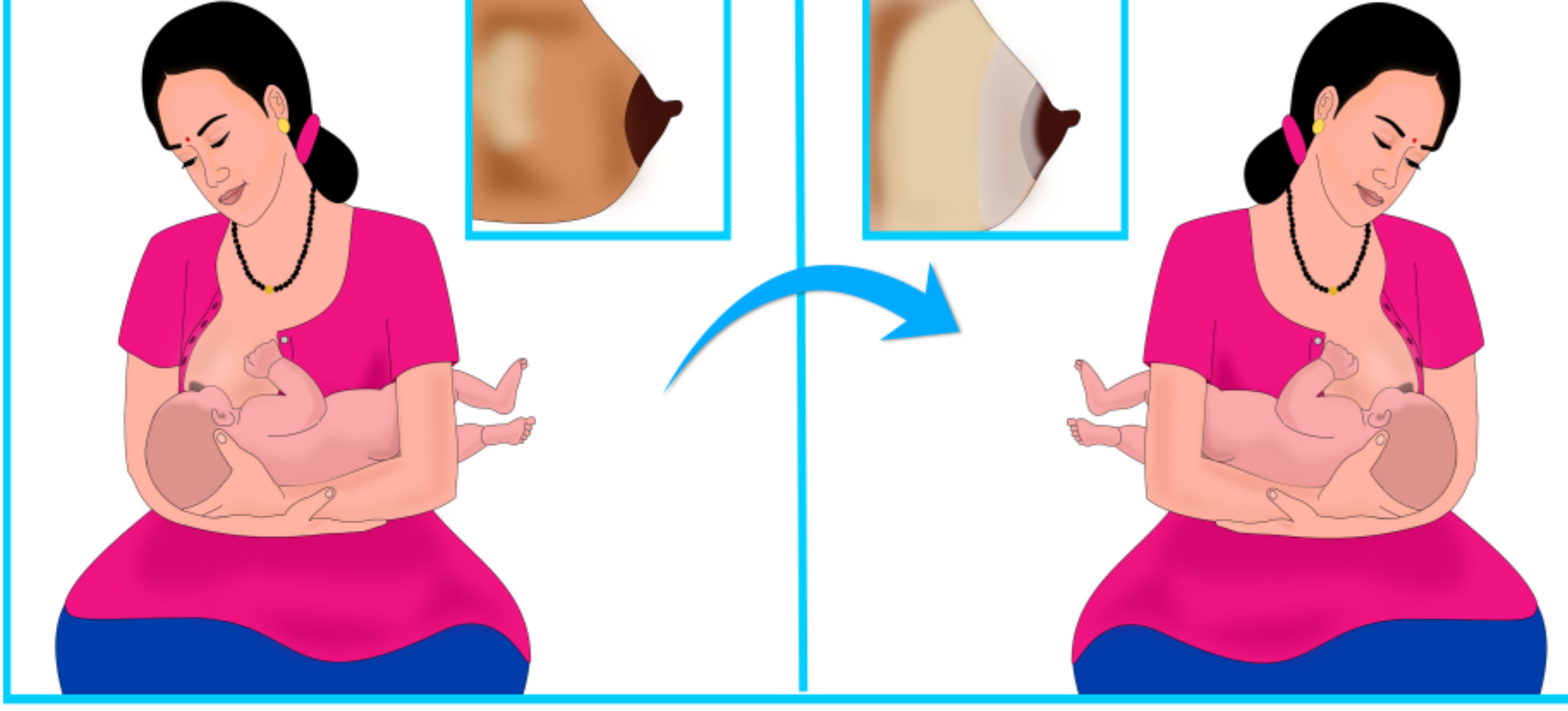
ಮಗುವಿನ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಬೇಕು. ಏರಿಯೋಲಾವಿನ ಕೆಳಗಿನ ಅರ್ಧ ಭಾಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಆಳವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು, ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿನ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯ ಬಳಿ ತನ್ನ ಸ್ತನವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು.



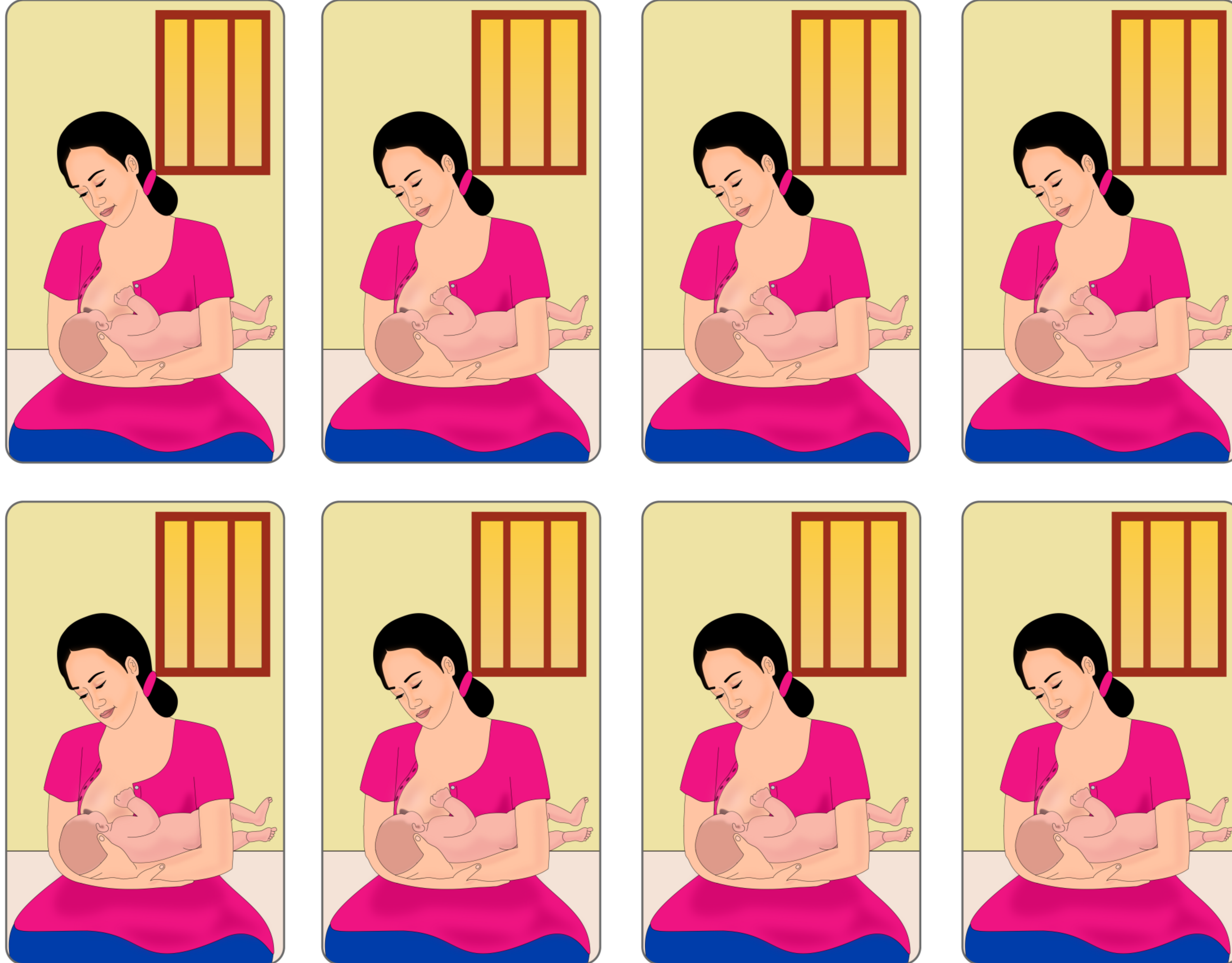
ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು



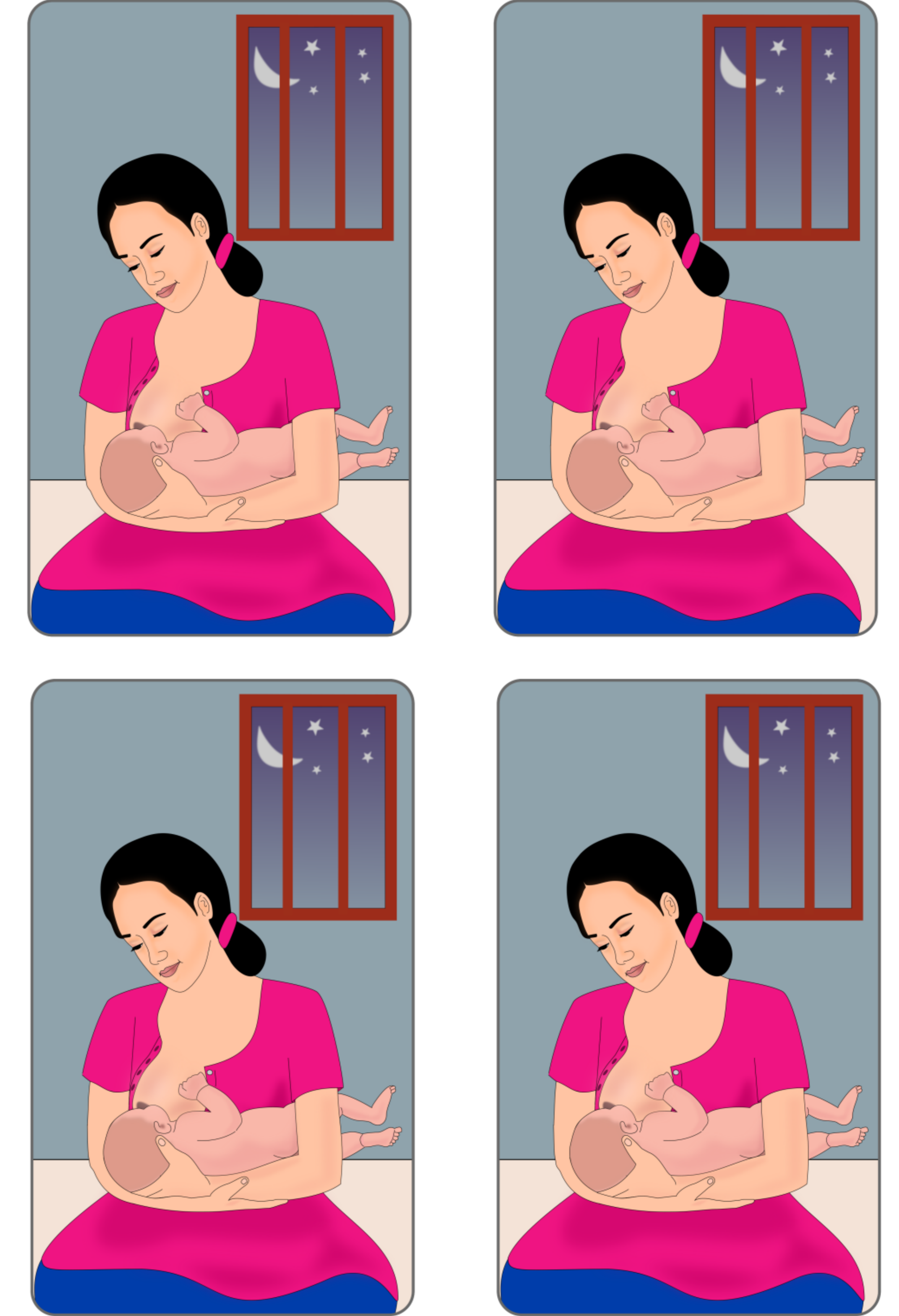
- ತಾಯಿಯು ಒಂದು ಸ್ತನದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ತನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ತನದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಿದ್ದಾಳೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು, ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಆ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಹೊರ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತೆಳ್ಳಗಿನ ನೀರಿನಂಶವಿರುವ ಹಾಲು ಎದೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದರೆ ಅಥವಾ ದಪ್ಪ ಹಾಲಿನ ಉತ್ತಮ ಹರಿಯುವಿಕೆಯಿದ್ದರೆ, ಮಗುವು ಆ ಸ್ತನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಆಗ ತಾಯಿಯು ಅದೇ ಎದೆಯಿಂದ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಎರಡನೇ ಸ್ತನವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೊದಲು ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ತೇಗಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ, ತಾಯಿಯು ಮಗುವನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ತನ್ನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ, ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ದವಡೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿನಂತೆ ಹಿಡಿದು ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಮಗು 2 ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತೇಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ, ತಾಯಿ ಅದರ ಬೆನ್ನನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು ಅಥವಾ ಅದರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಕಚಗುಳಿ ಇಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ತಾಯಿಯು ಮಗುವನ್ನು ತೇಗು ಬರಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಮಗುವಿನ ಮೂಗು, ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಗಿಸಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಗಲ್ಲ ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒತ್ತಿ, ಮಗುವಿನ ಹಣೆಯನ್ನು ತಾಯಿಯ ಎದೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 12 ಬಾರಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು

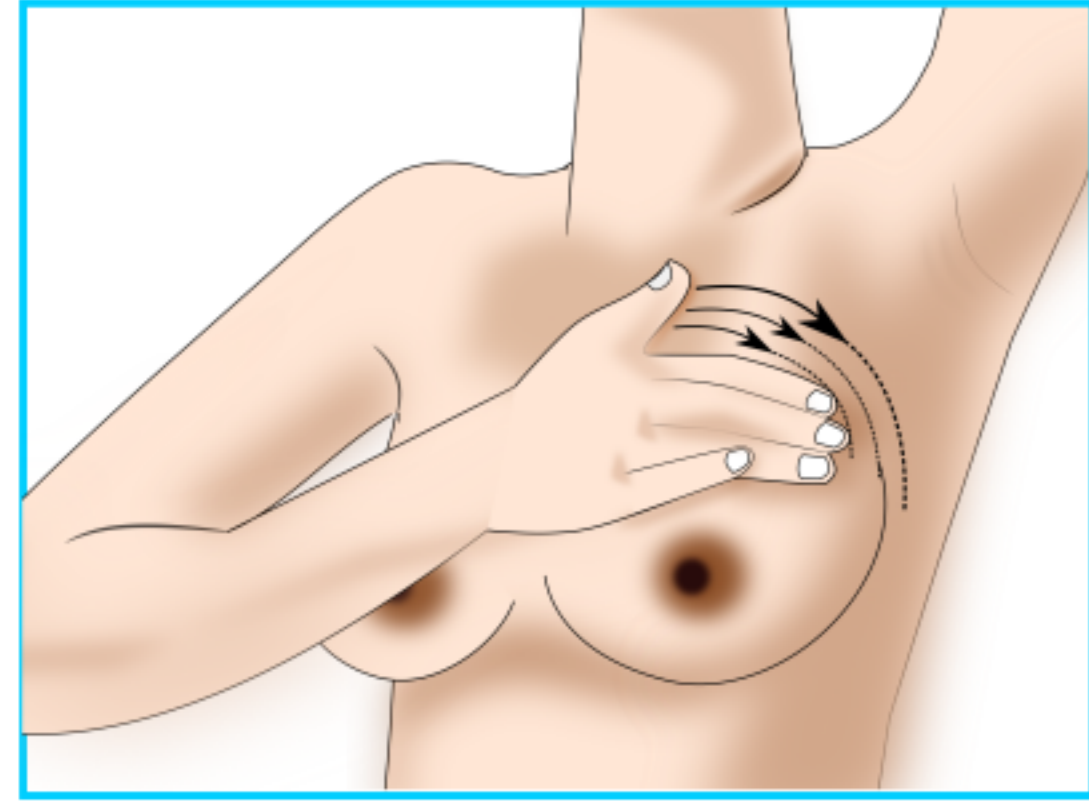
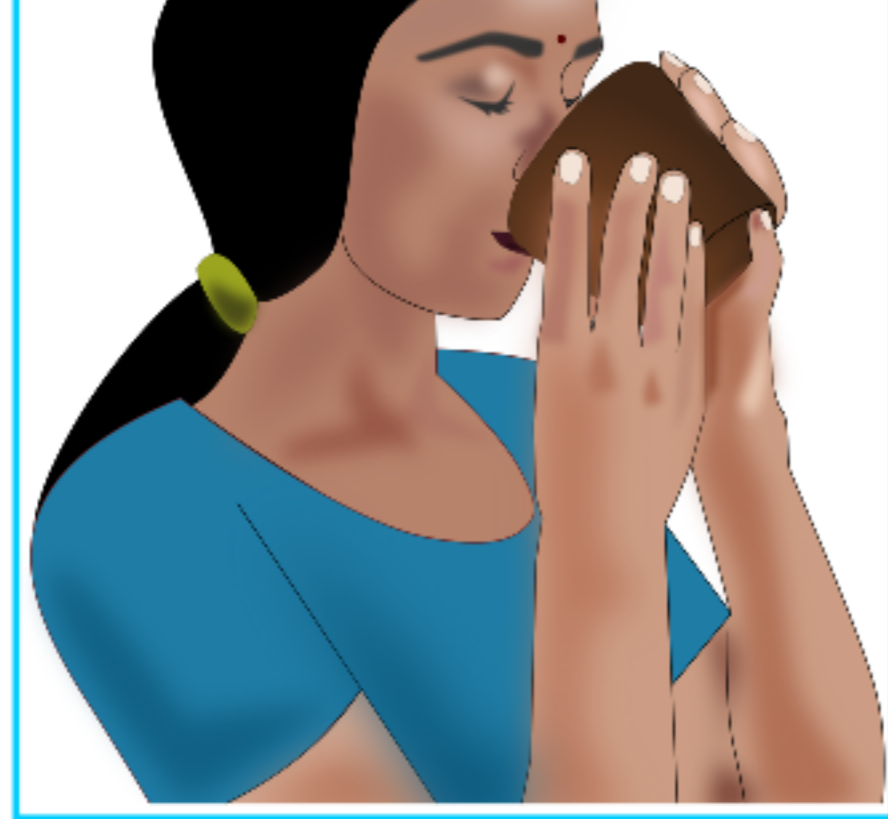
ದಿನ



ರಾತ್ರಿ



ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೊರ ತರುವುದು



ಎದೆಹಾಲು ಹೊರ ತರುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಸ್ತನ ಉಬ್ಬರವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ.
- ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕಪ್ಪು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ(ಏರಿಯೋಲಾ) ಮತ್ತು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳ ನೋವು ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆ ಒಣಗುವುದನ್ನು ನಿವಾರಣೆ.
- ತಾಯಿಗೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಥವಾ ನಿರ್ವಹಿಸಲು.
- ತಾಯಿಯು ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅಕಾಲಿಕ ಶಿಶುಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಶಿಶುಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು, ಸೀಳು ತುಟಿ ಅಥವಾ ಸೀಳು ಅಂಗುಳಿನ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಎದೆಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು ಹರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು

- ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಬೇಕು.
- ಅವಳು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಿತವಾದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವಳು ಬಲವಾದ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಉತ್ತೇಜಕವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು.
- ಅವಳ ಹಾಲು ಹರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವಳು ತನ್ನ ಎದೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಬಹುದು.
- ಉದಾ. ಅವಳು ತನ್ನ ಎದೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಅವಳು ತನ್ನ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆಯುವ ಅಥವಾ ಉರುಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು.
- ಅವಳು ತನ್ನ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಲಘುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬಹುದು.
- ತಾಯಿ ತನ್ನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಉಜ್ಜಲು ತನ್ನ ಸಹಾಯಕಿಯನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು.

ಎದೆ ಹಾಲು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ತಾಯಿಯು ಸ್ಥಿರವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಚಲಿಸದೆ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ತನವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ತಾಯಿಯು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ.
- ಒತ್ತಿ.
- ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ.

ಬಟ್ಟಲಿನೊಂದಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಧಾನ

- ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ.
- 1.5 ಕೆಜಿಯಿಂದ 1.8 ಕೆಜಿ ತೂಕದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿಯದ ಅಥವಾ ದಣಿದಿರುವ 1.8 ಕೆಜಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಗೆ ಲ್ಯಾಚ್ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಎದೆ ಹಾಲು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

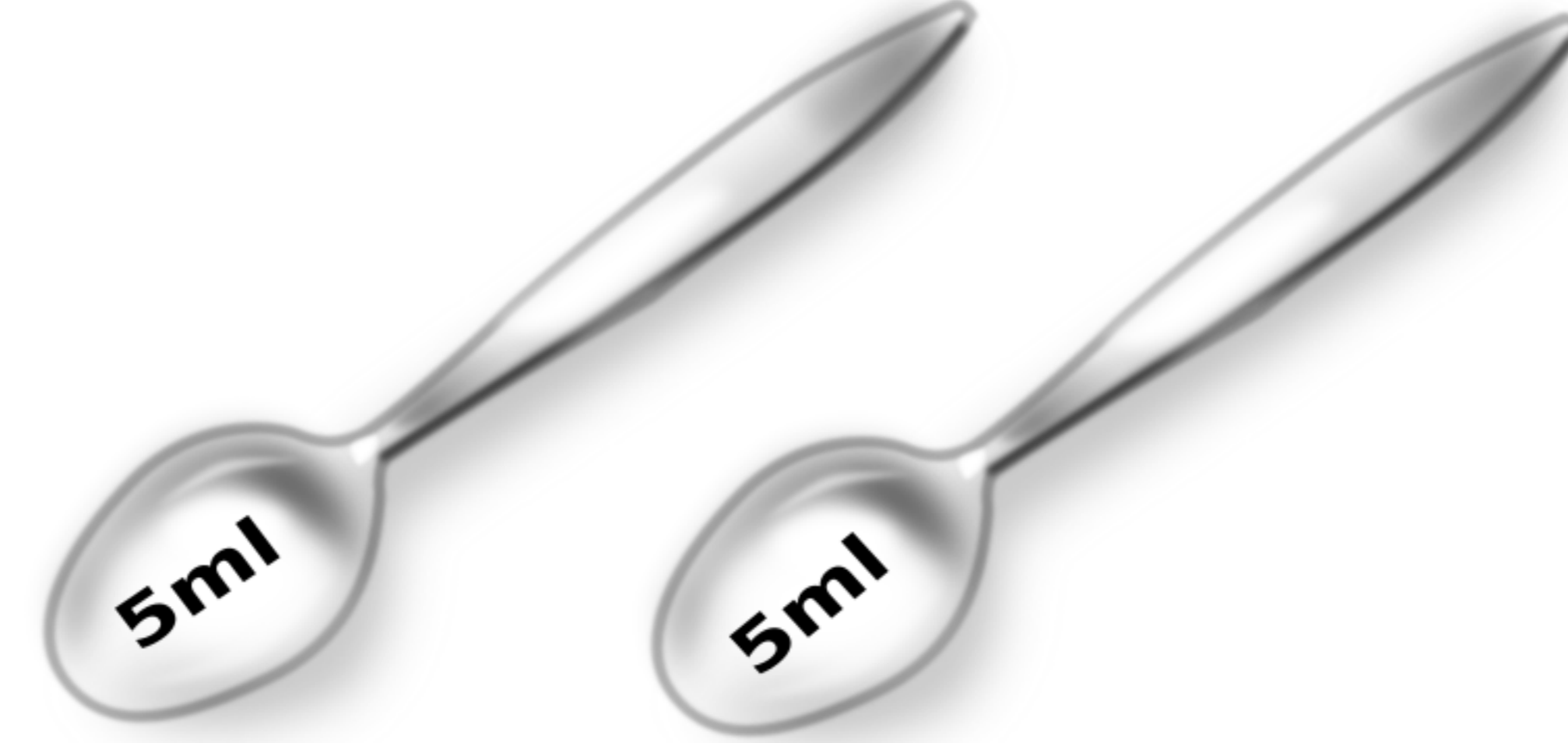
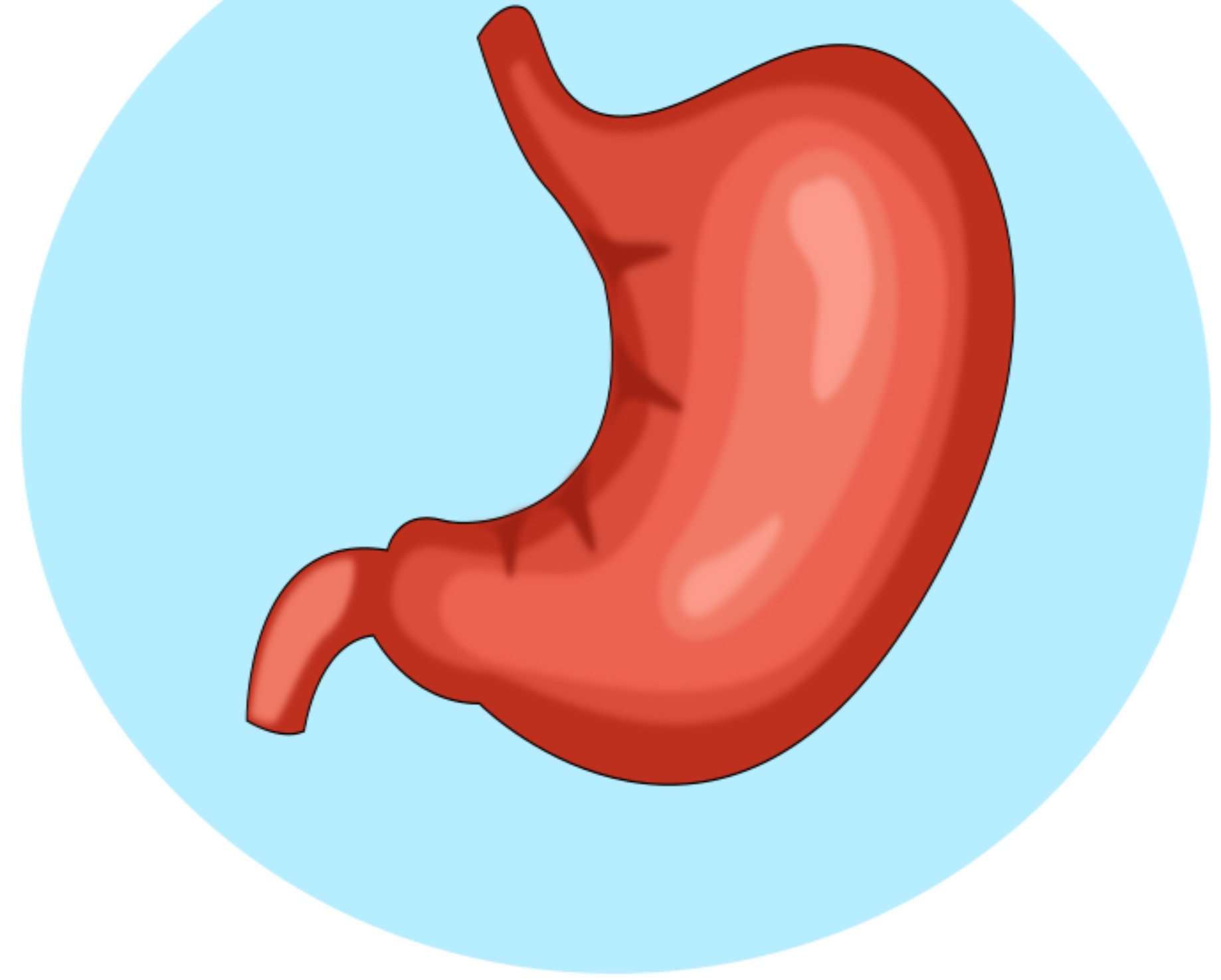
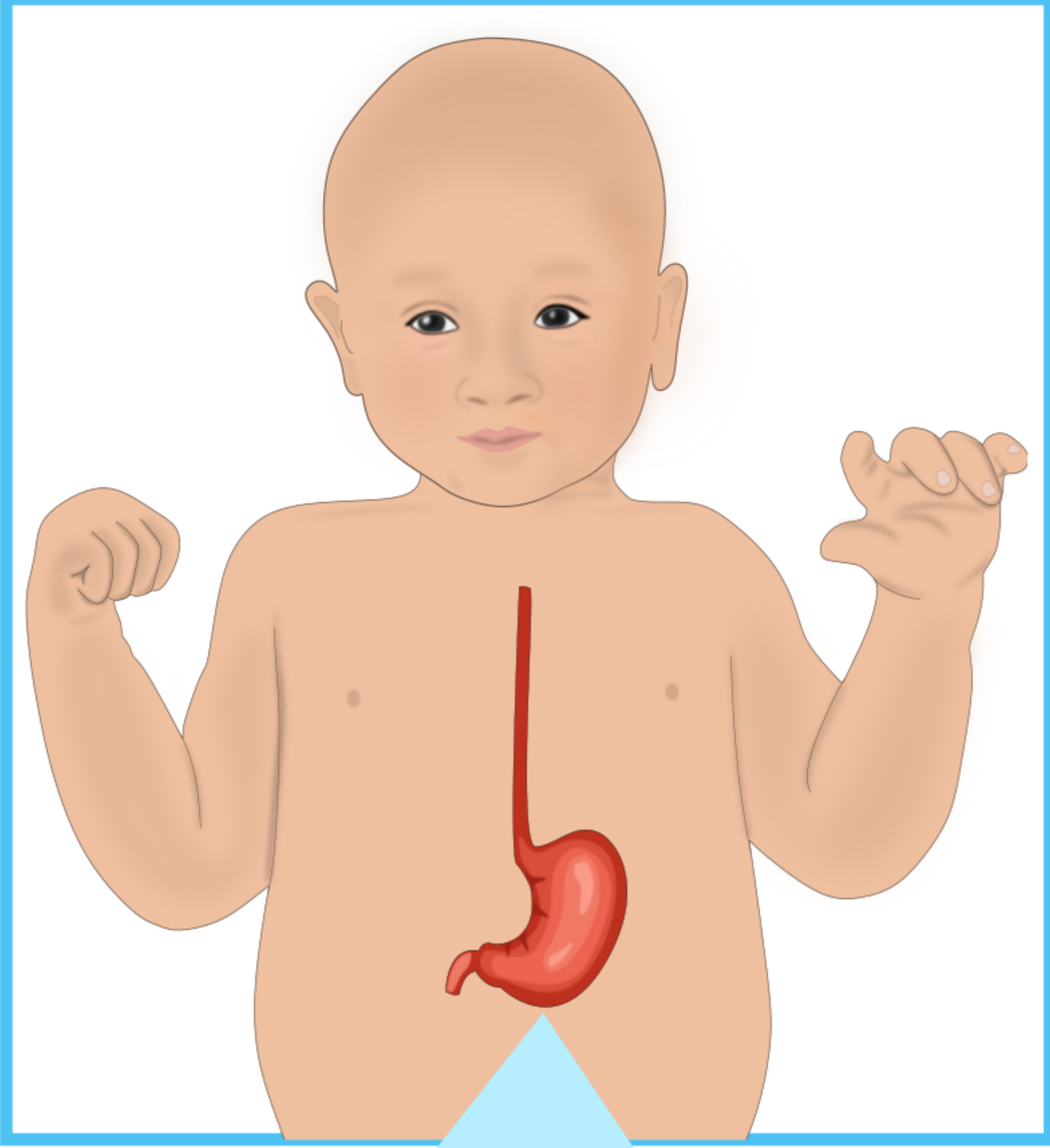


ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

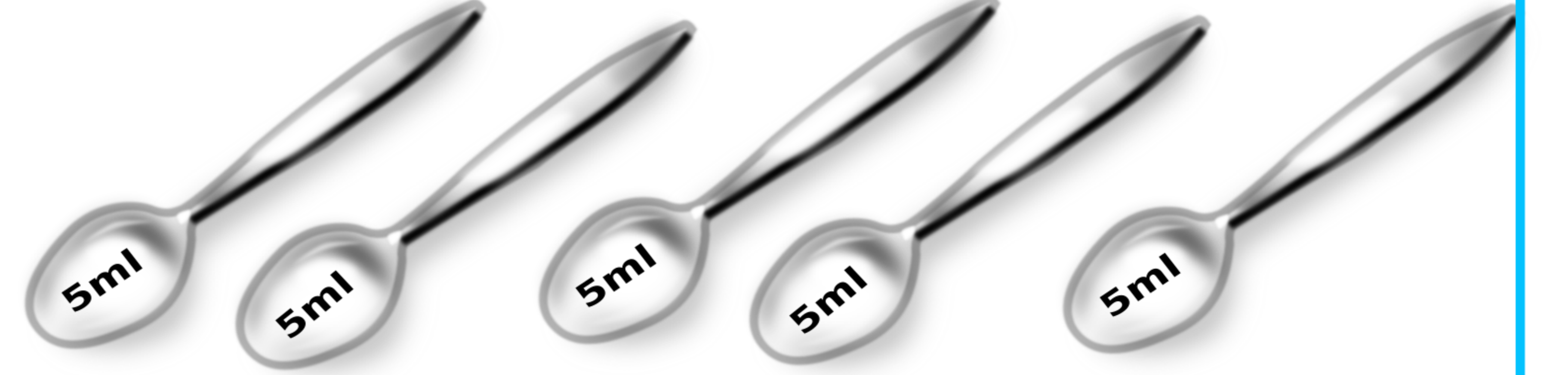
1. ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಎದೆ ಹಾಲು, ಕುಡಿಯುವಿಕೆ ಕುಂಠಿತವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಚಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಎದೆಹಾಲು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಇದು ಮಗುವಿನ ತೂಕದ ನಷ್ಟವನ್ನು ಅತಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
3. ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಎದೆ ಹಾಲು, ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ನಿರಾಸಕ್ತನಾಗುವ ನಿಪ್ಪಲ್ ಗೊಂದಲವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
5. ಮಗುವು ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಹಸಿವು ನೀಗುತ್ತದೆ.
6. ಹಾಲು ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಹಾದುಹೋಗದೆ, ಮಗುವಿಗೆ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ತಗುಲುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕದ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು

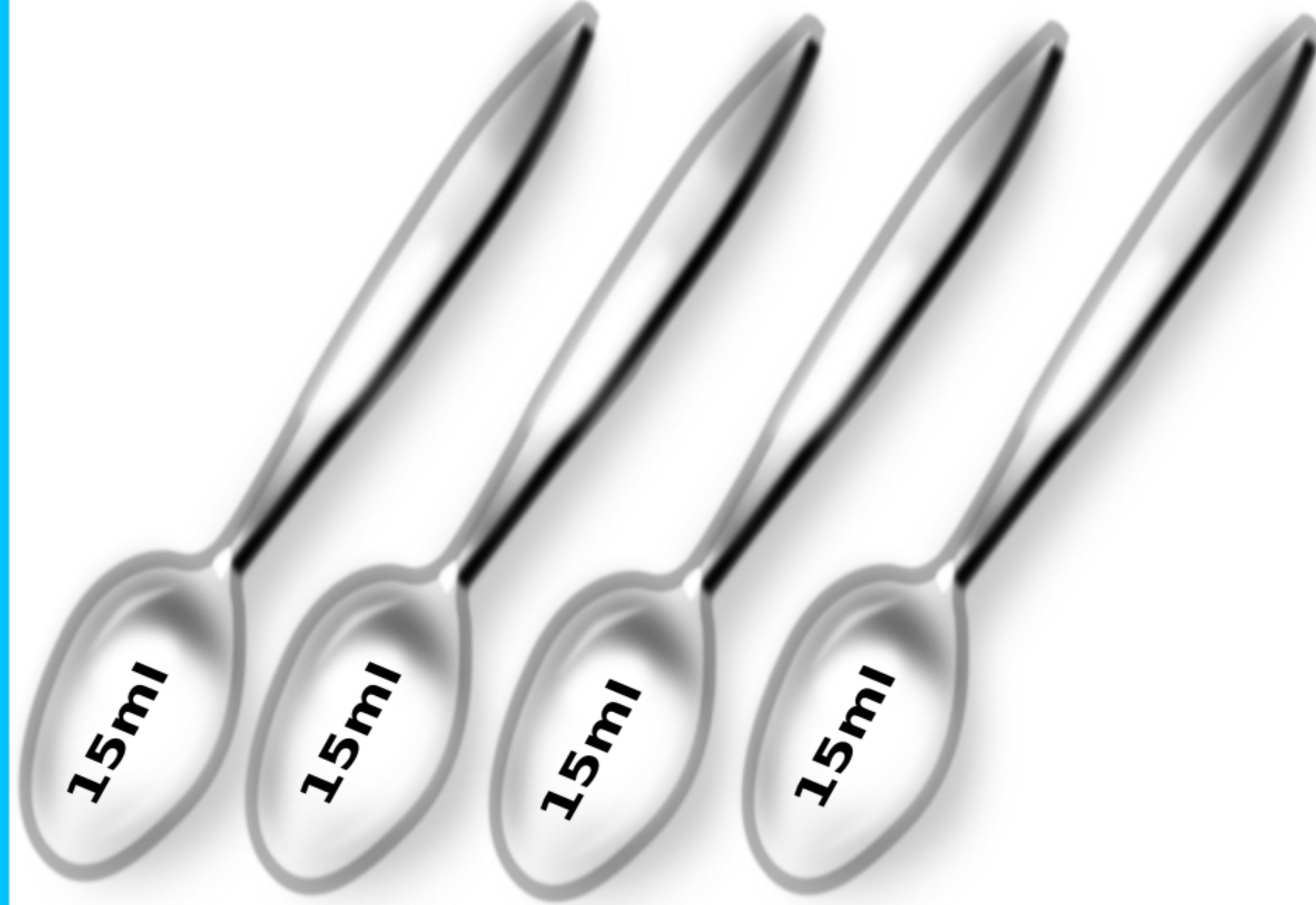
ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ



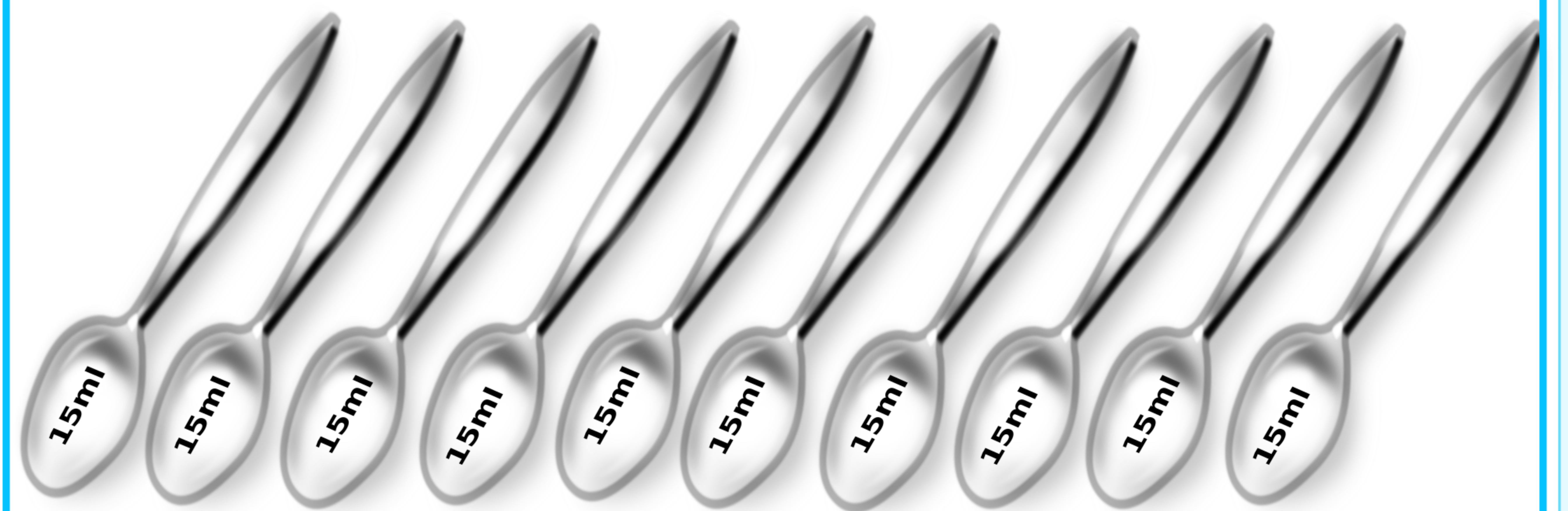
ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ದಿನ
5 ರಿಂದ 7 ಮಿ.ಲೀ



ಮೂರನೇ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ
22 ರಿಂದ 27 ಮಿ.ಲೀ



ಐದನೇ ಮತ್ತು ಆರನೇ ದಿನ
45 ರಿಂದ 60 ಮಿ.ಲೀ



ಏಳರಿಂದ ಮೂವತ್ತನೇ ದಿನ
80 ರಿಂದ 150 ಮಿ.ಲೀ

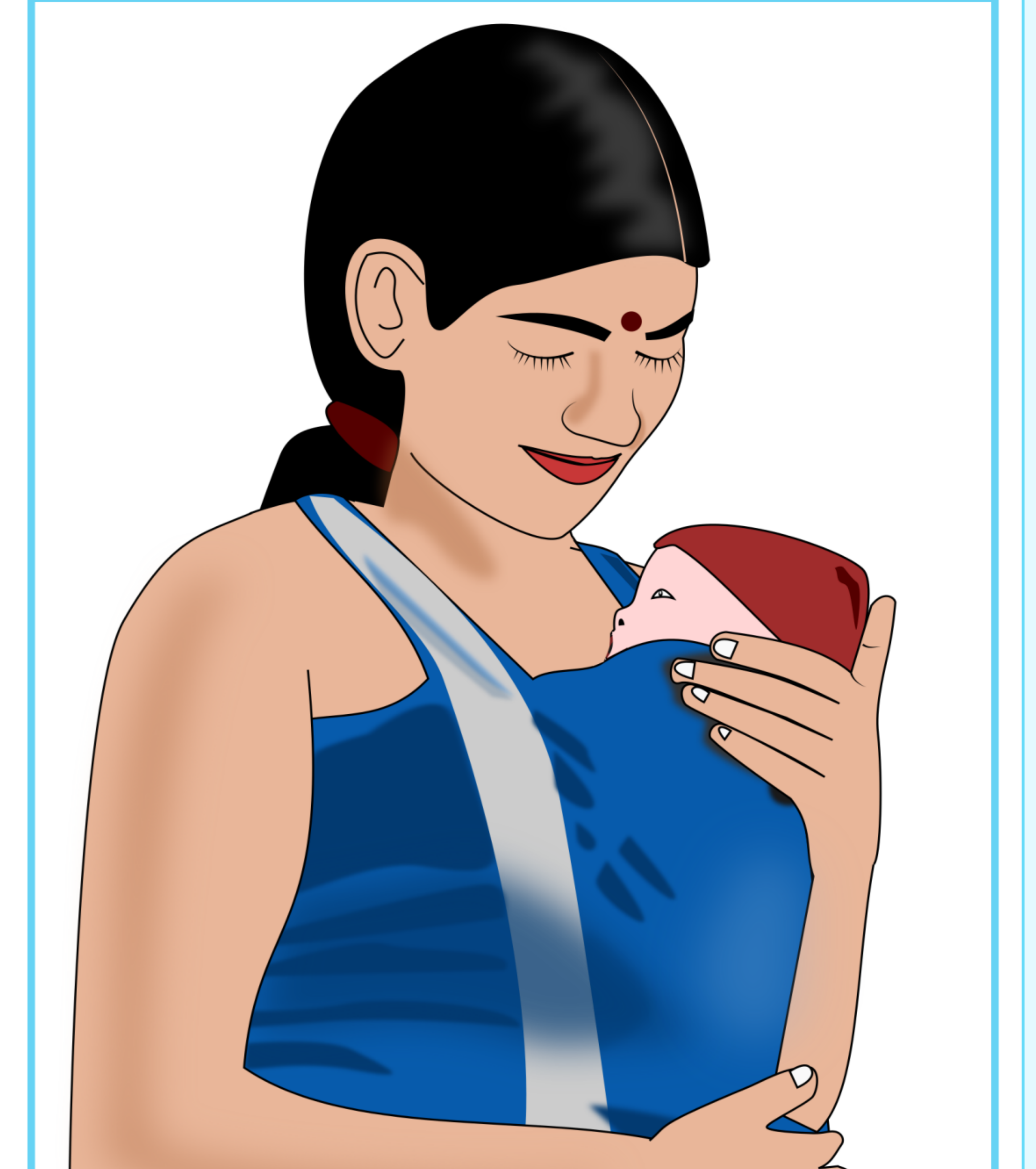
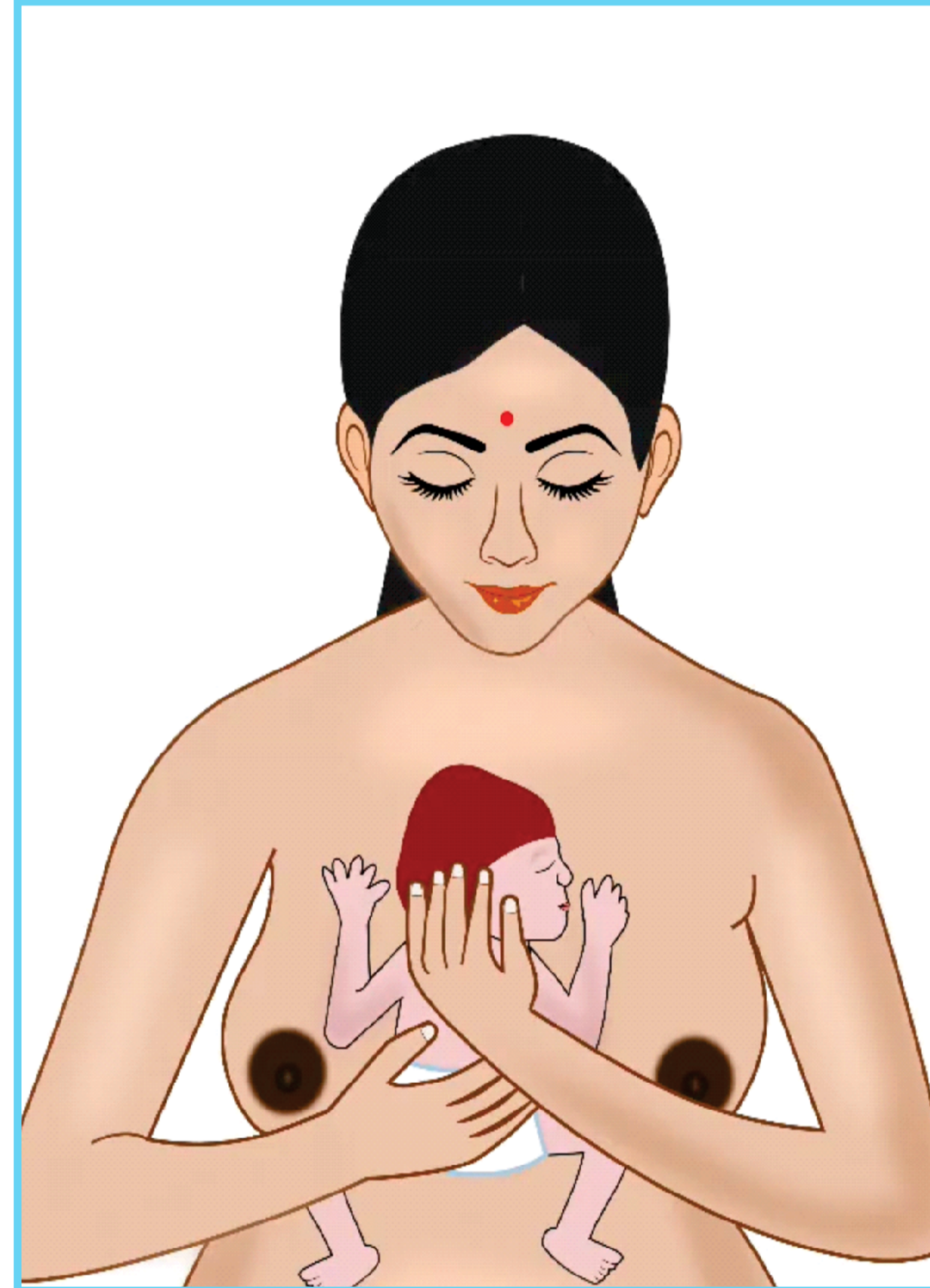
SST(ಸಕ್ಕಿಂಗ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟರಿ ಟೆಕ್ನಿಕ್/ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಪೂರಕ ತಂತ್ರ)



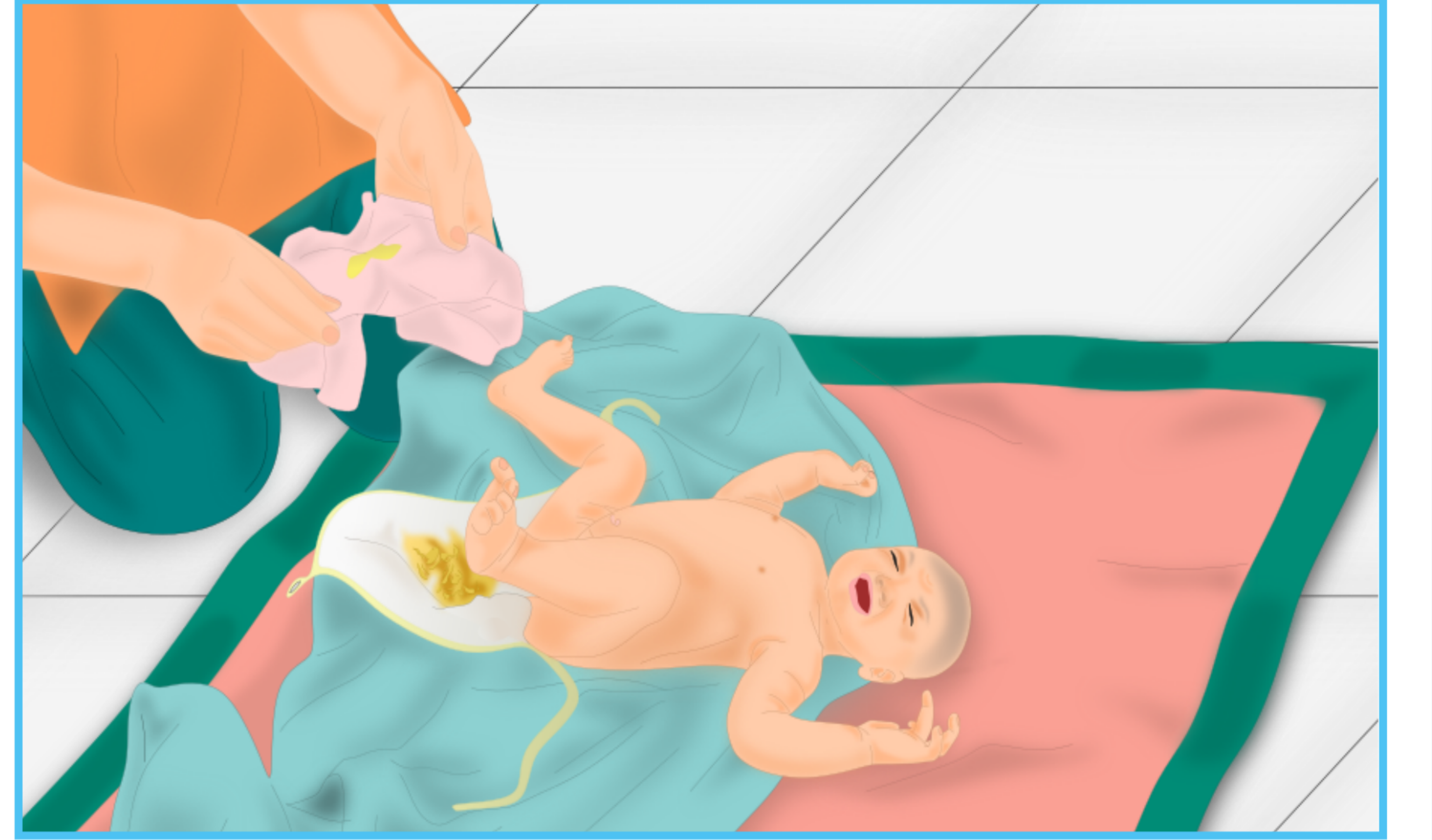
- ಎದೆ ಹಾಲು ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು/ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪೂರಕ ವಿಧಾನ.
- ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ನರ್ಸ್ ಹಾಜರಿರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಎಸ್ ಎಸ್ ಟಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಪೂರಕ ಕೇಂದ್ರ (ಎನ್ ಆರ್ ಸಿ) ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ (ಸಿಎಂಟಿಸಿ) ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ತಾಯಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಕಾಂಗರೂ ಆರೈಕೆ

ತಾಯಿ/ತಂದೆಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗು ಬೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 2.5 ಕೆಜಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಇದು ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ಬೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ತಾಯಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
ಮಗುವಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು.



ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರವೇ ಎದೆಹಾಲಿನ
ಜೊತೆಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು

