



Spoken Tutorial
IIT Bombay

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಪೋಷಣಾ ಅಭಿಯಾನ
ಐಐಟಿ ಬಾಂಬೆ ಅವರ ಸ್ಪೋಕನ್ ಟ್ಯುಟೋರಿಯಲ್
ಯೋಜನೆಯ ವತಿಯಿಂದ



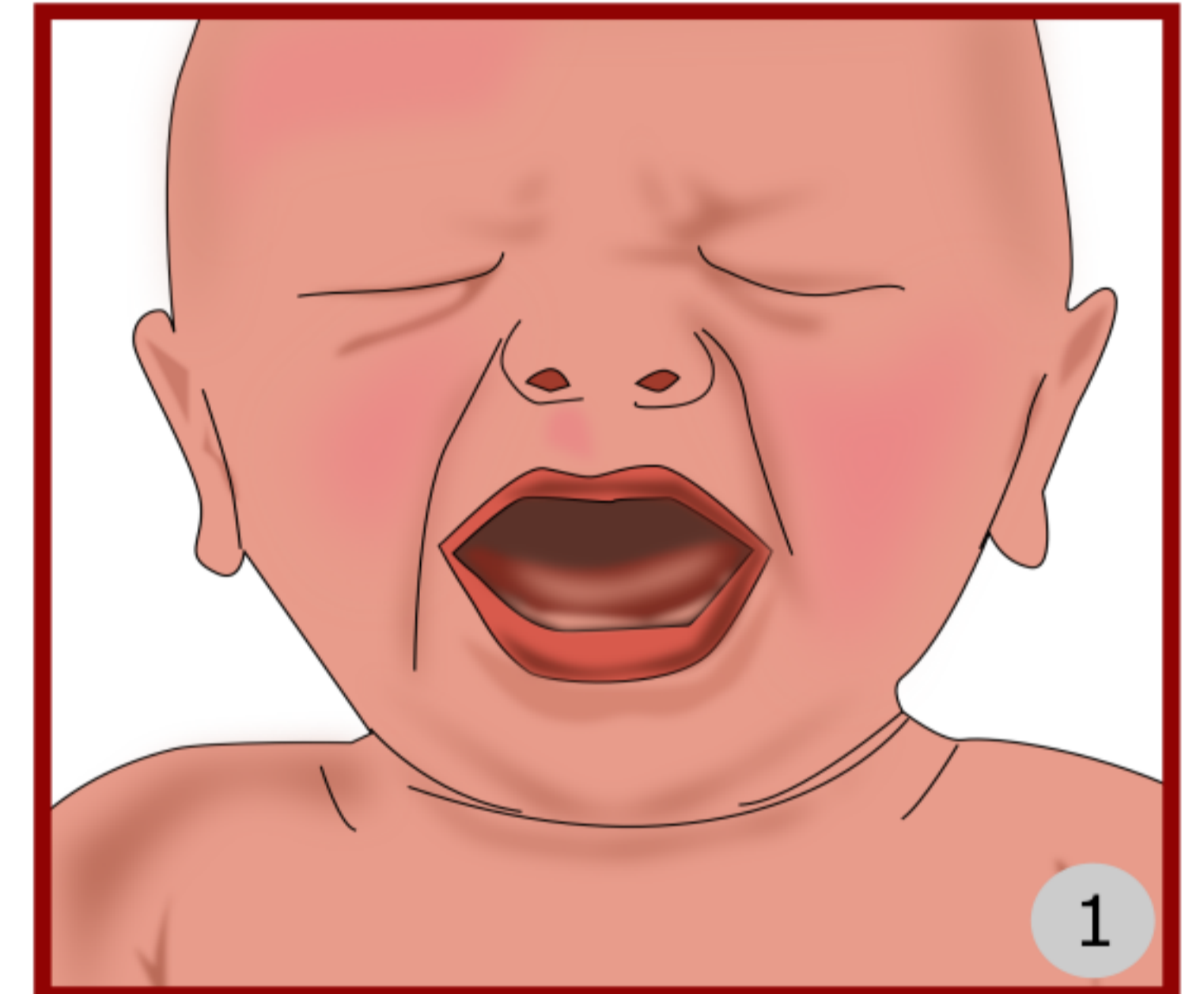
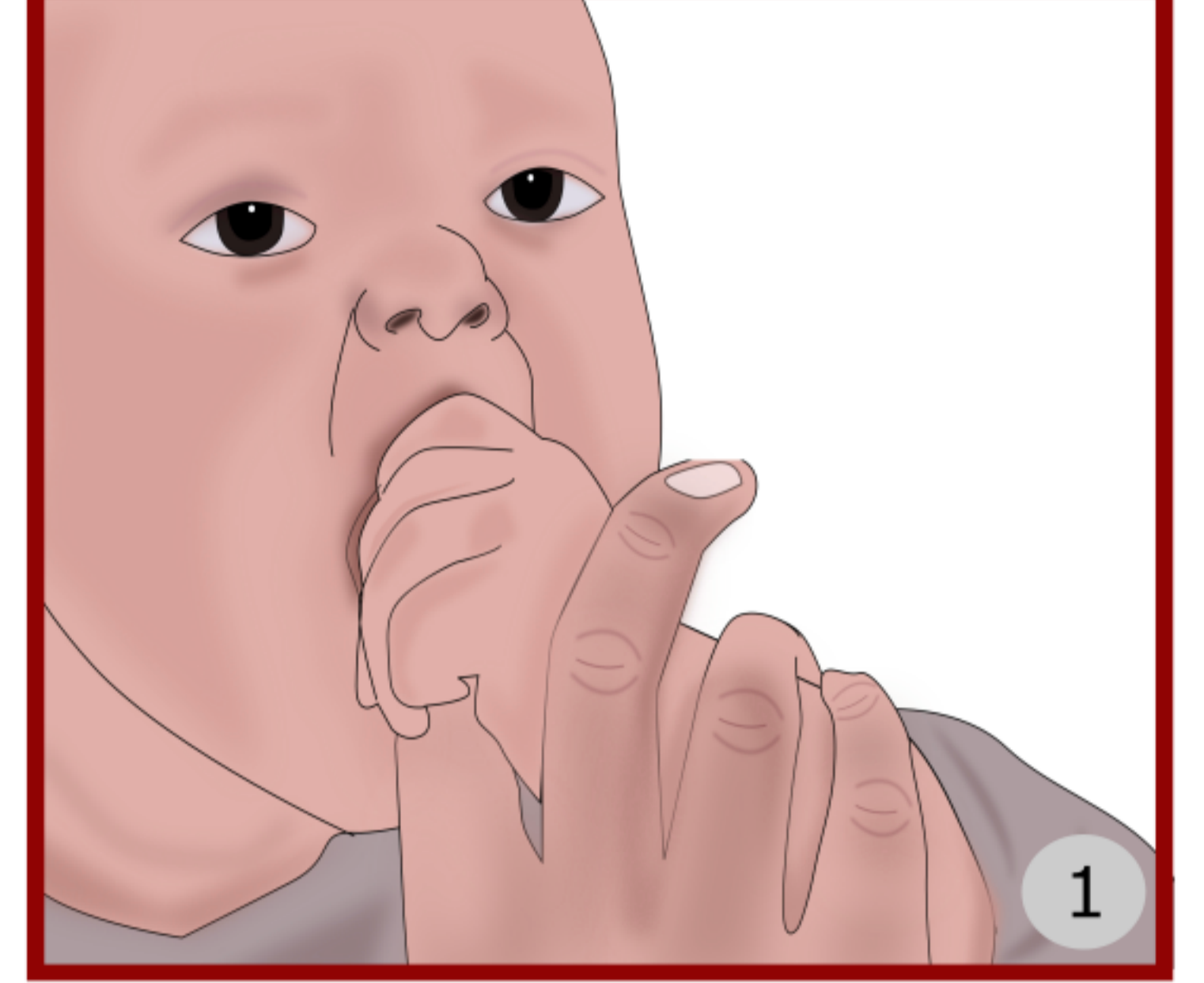
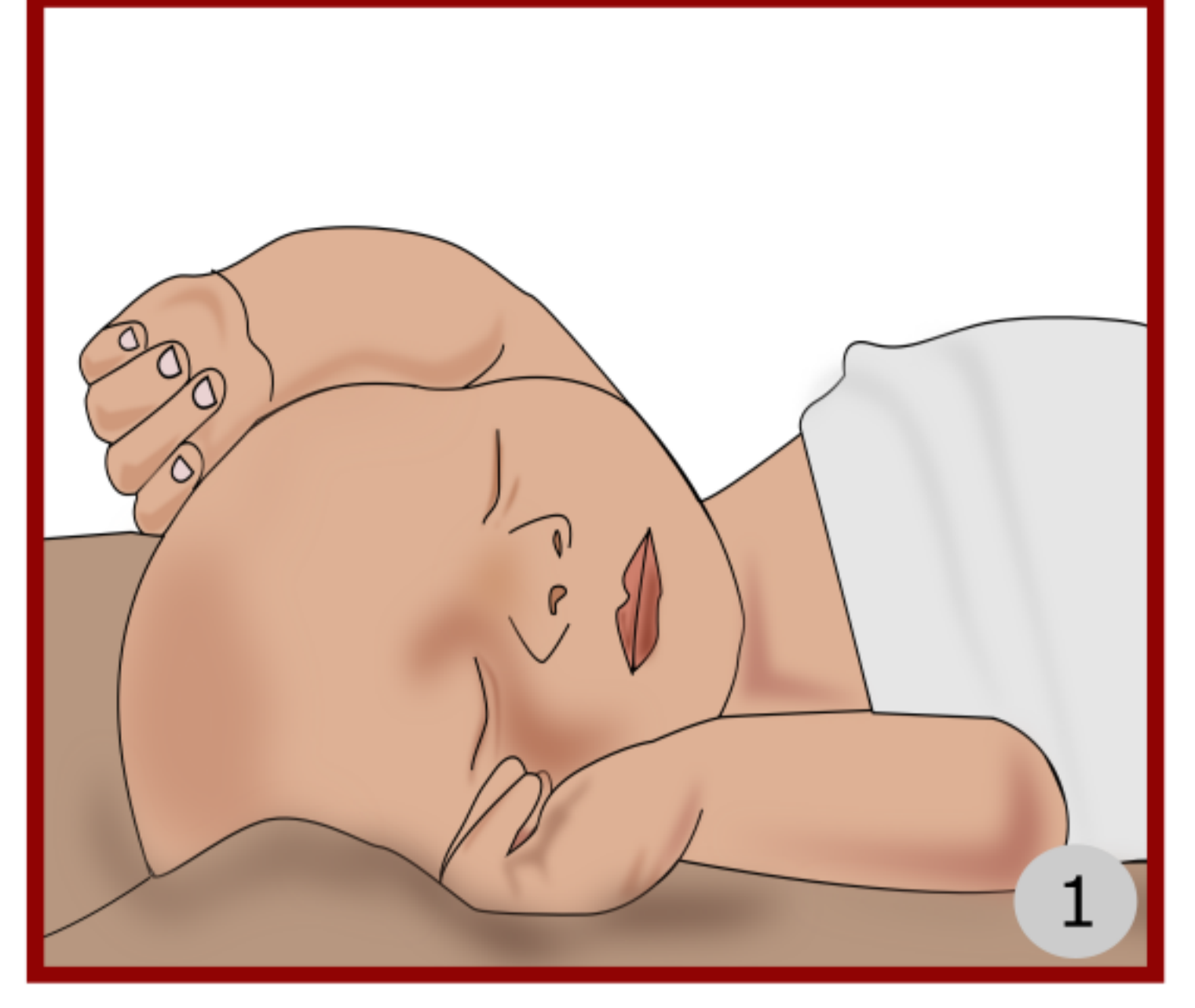
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ - ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ 45 ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸೂತ್ರಗಳು



ಸ್ಪೋಕನ್ ಟ್ಯುಟೋರಿಯಲ್ ಯೋಜನೆಯು NMEICT, MHRD, GOI ರವರ ಧನಸಹಾಯ ಪಡೆದಿದೆ.

1. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಶಿಶುವಿನ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತನ್ನ ಮಗು ಸೂಚಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಬೇಗ ತಿಳಿದರೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಅಡ್ಡ ತೊಟ್ಟಿಲು ಹಿಡಿತ(cross cradle hold) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ತಡ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗು ಹಸಿವಿನಿಂದ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದು ಅಳಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಮಗು ಮೊಲೆ ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ / ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಜಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಆತಂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು:; ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಶರೀರ ಅಥವಾ ತಲೆಯನ್ನು ಆಕಡೆ-ಈಕಡೆ ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದು, ಆಕಳಿಸುವುದು, ಬಾಯನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು, ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವುದು, ಕೈಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.



ತಾಯಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ತಯಾರಿಗಳು:

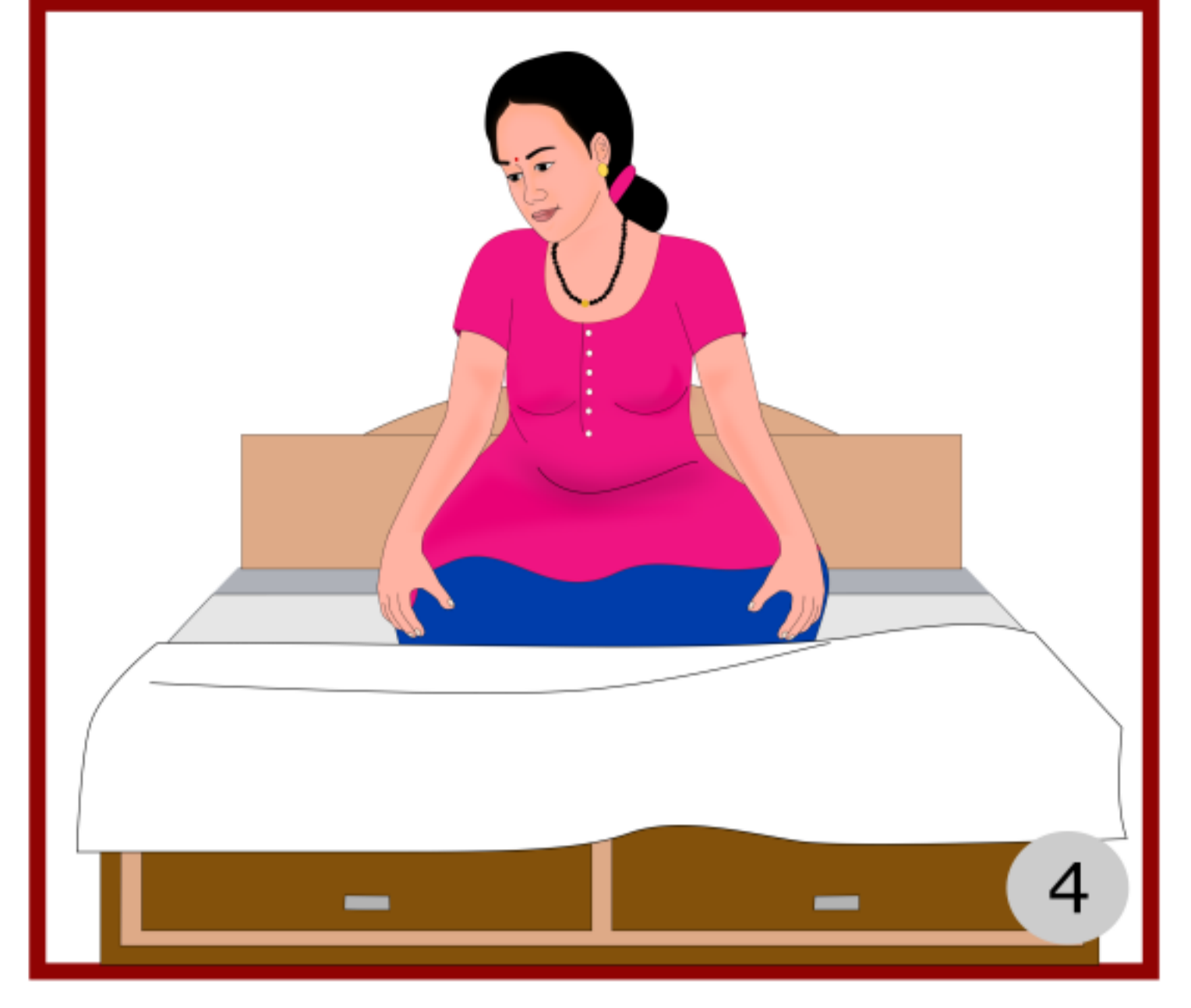
2. ಕೈಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಬೇಕು.



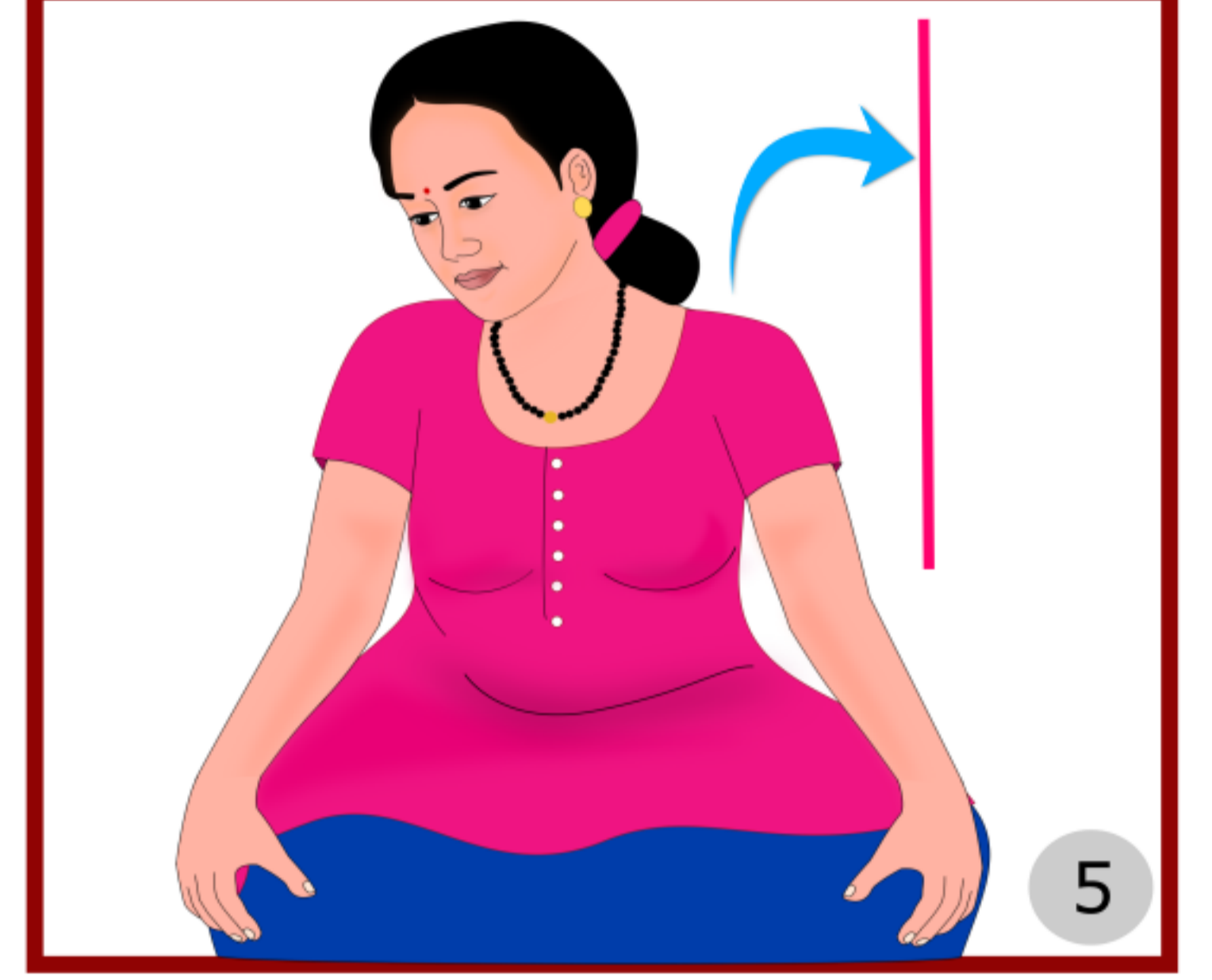
3. ಕಾದು ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.



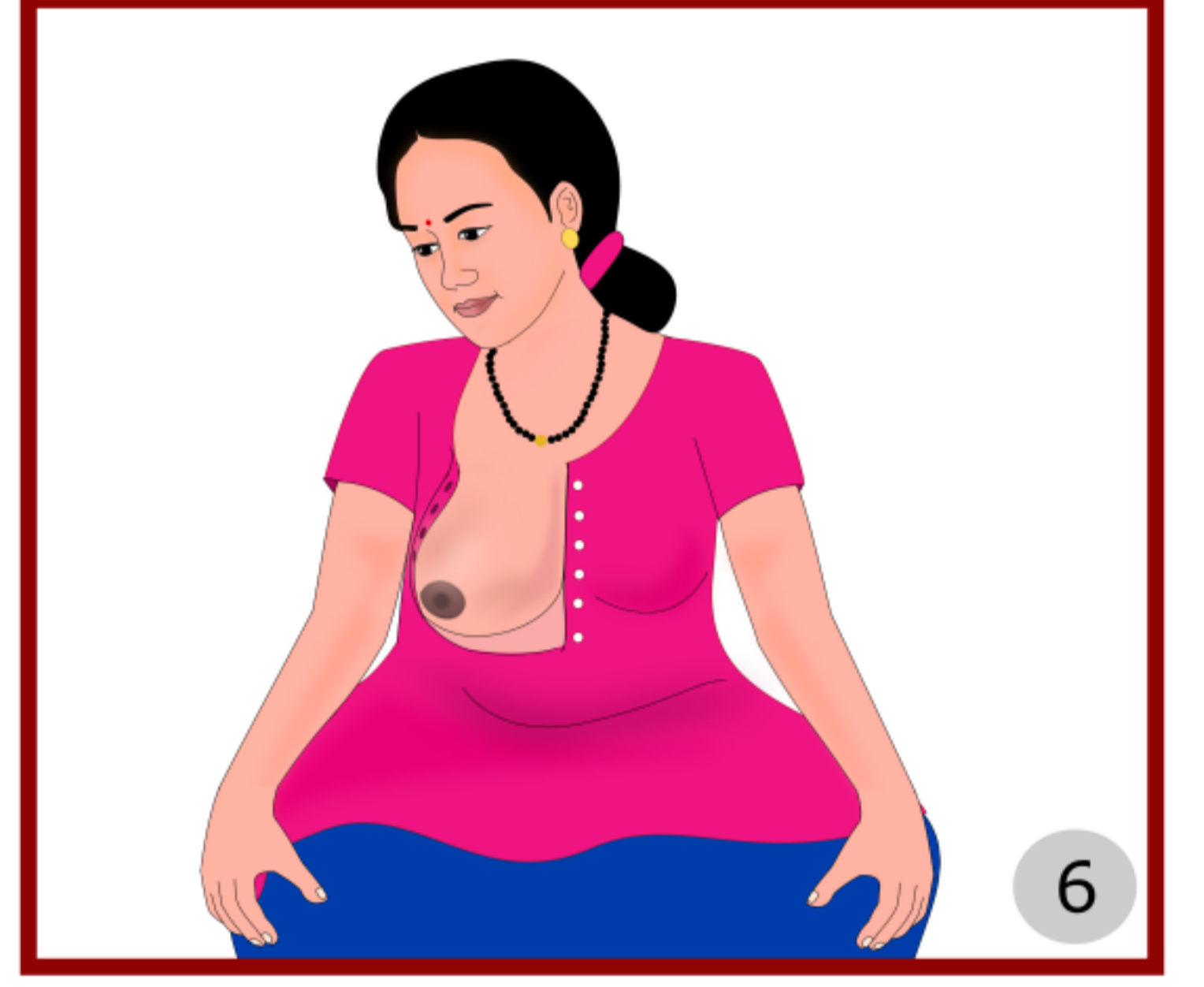
4. ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ನೆಲ, ಹಾಸಿಗೆ ಅಥವಾ ಋರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಕೂರಬೇಕು.



5. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಸರೆಯನ್ನು (ಸಪೋರ್ಟ್) ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಭುಜ ಆರಾಮವಾಗಿ ಸರಳ ಬಿಡಬೇಕು.



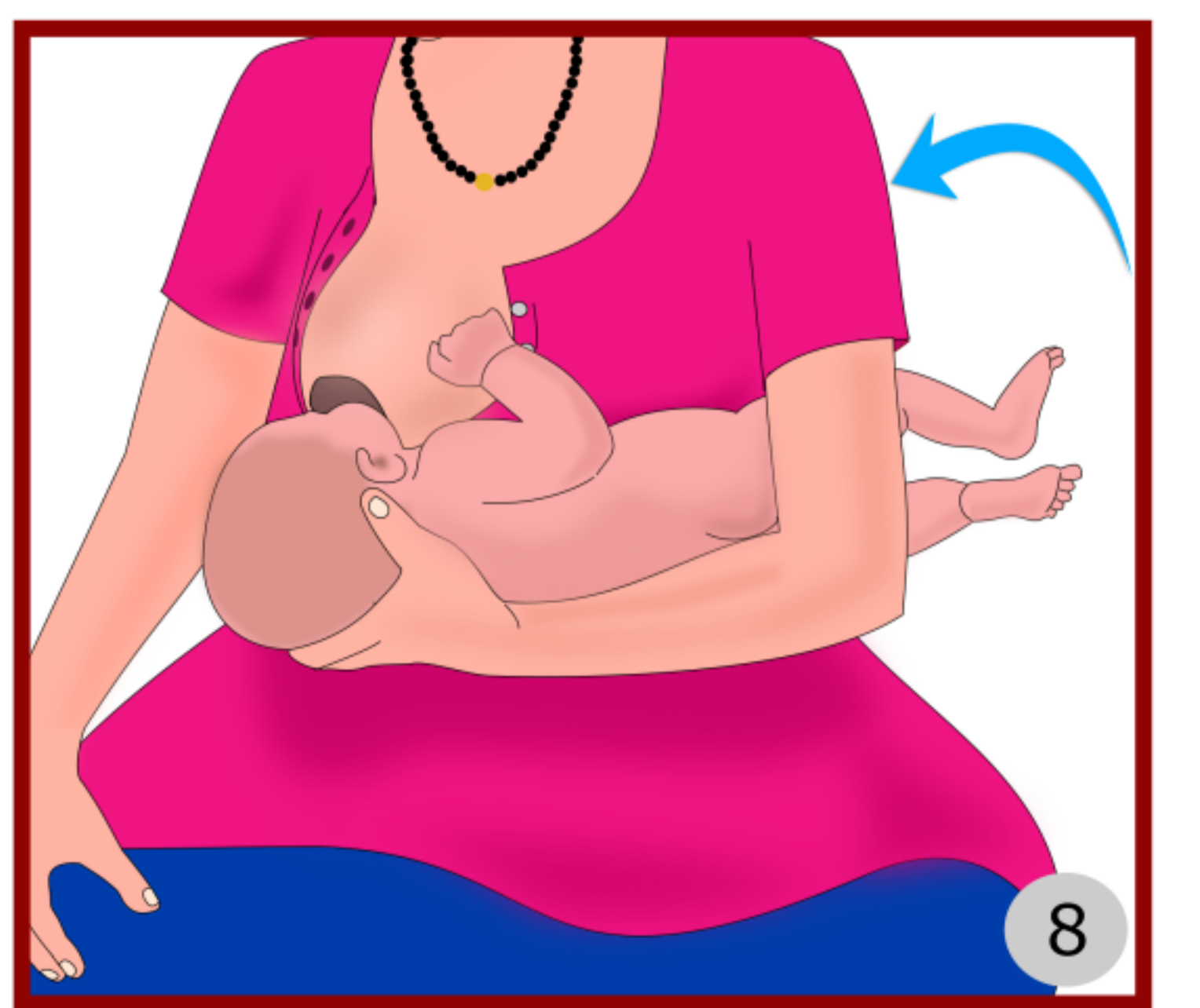
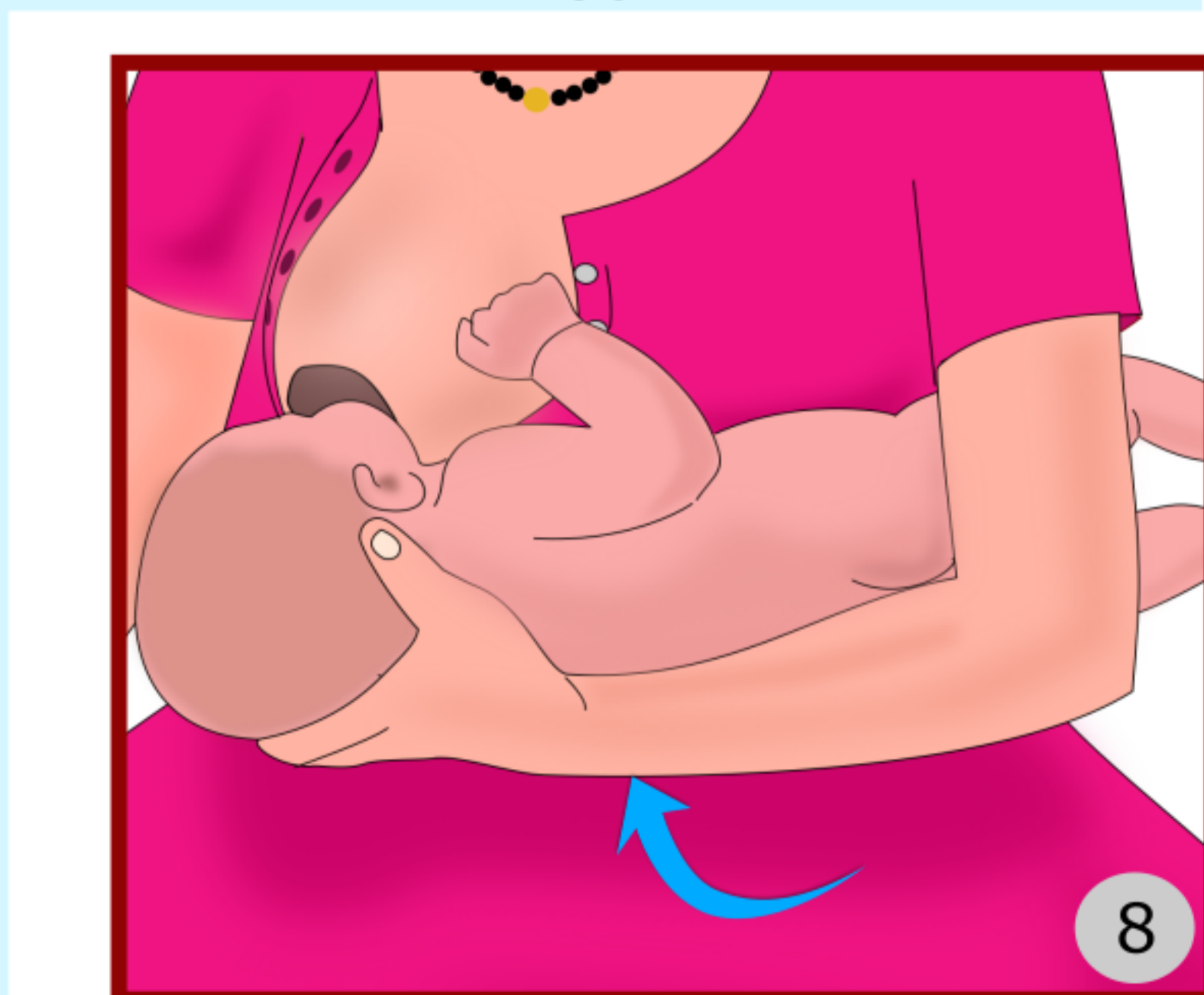
6. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಒಳ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು (ಬ್ಲೌಸ್, ಬ್ರಾ) ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.



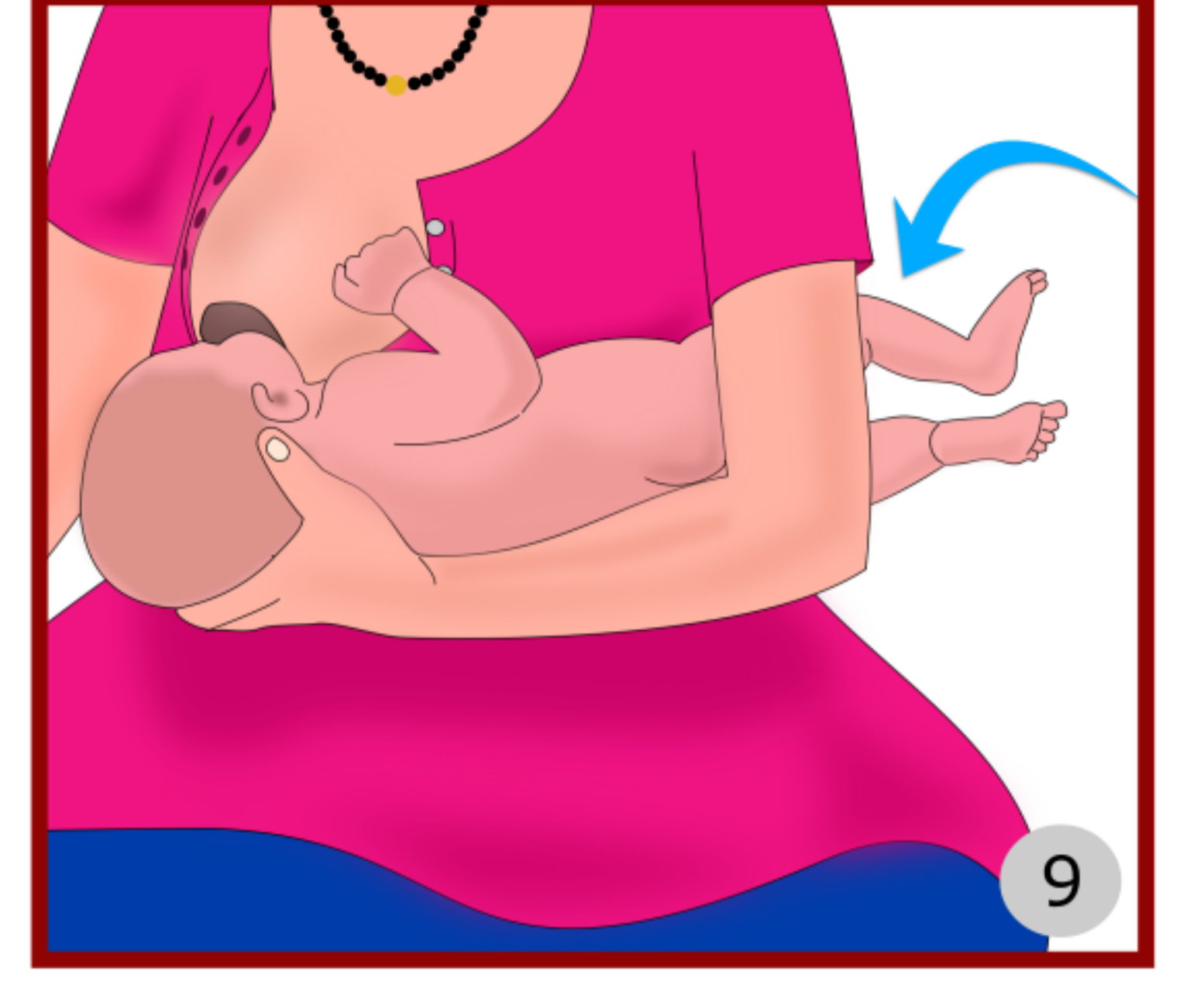
7. ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊದಿಸಿರುವ ರಗ್ಗು, ಟೋಪಿ, ಕೈ ಚೀಲ, ಕಾಲ್ ಚೀಲ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತಡೆಗೋಡೆ / ಅಡಚಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಮಗು ಹಾಲು ಜಗ್ಗಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮೆತ್ತನೆಯ ಬಿಚ್ಚನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಹೊದಿಸಬೇಕು.



8. ತಾಯಿ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಯಾವ ಸ್ತನದಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಾಳೋ ಆ ಕೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಯ ಕೈಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು



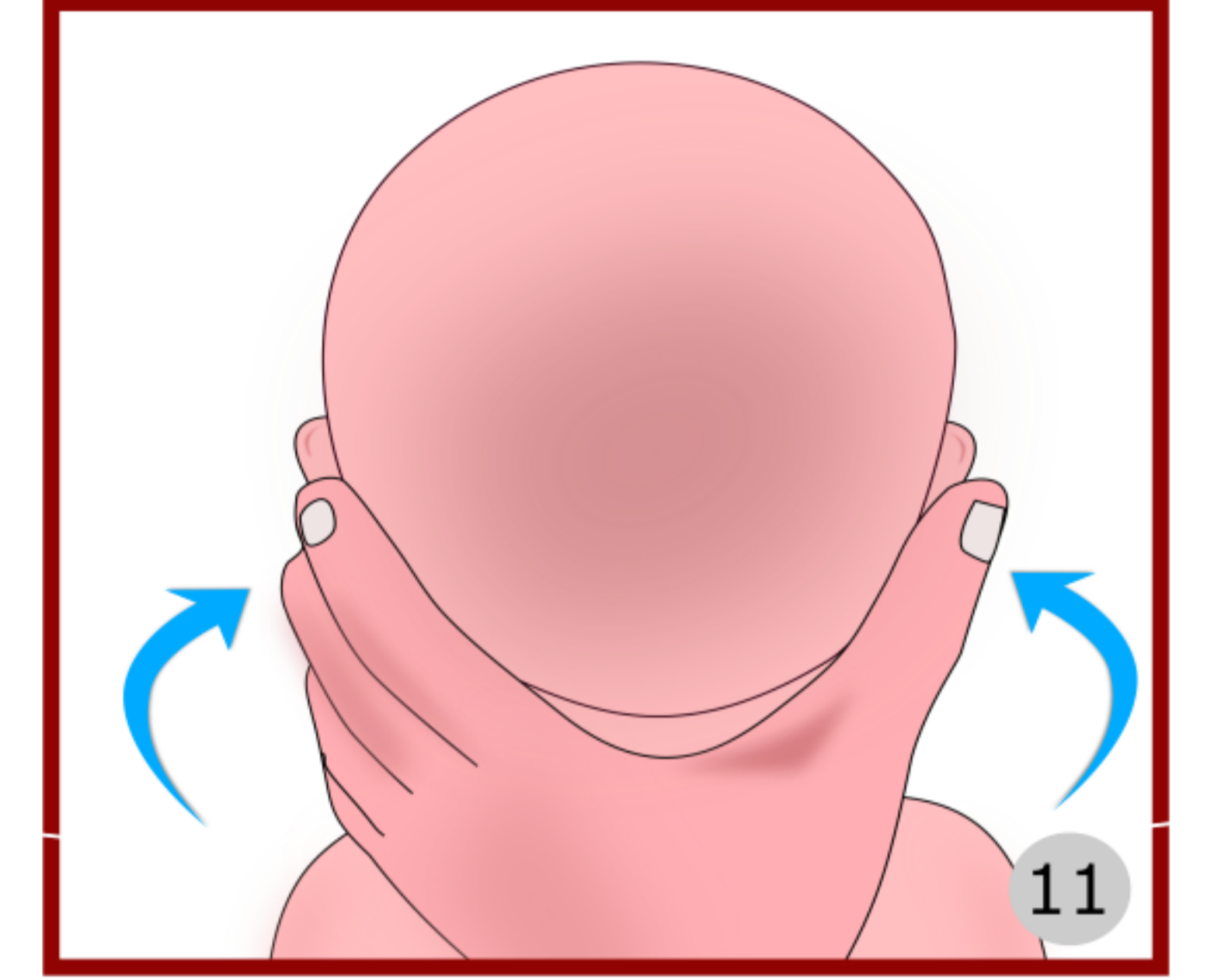
9. ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಯಾವ ಕೈಯಲ್ಲಿ
ಹಿಡಿದಿರುತ್ತಾಳೋ ಅದೇ ಕಡೆಯ ಕಂಕಳಲ್ಲಿ
ಮಗುವಿನ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು
ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮೂಣ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ
ಸೊಂಟವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



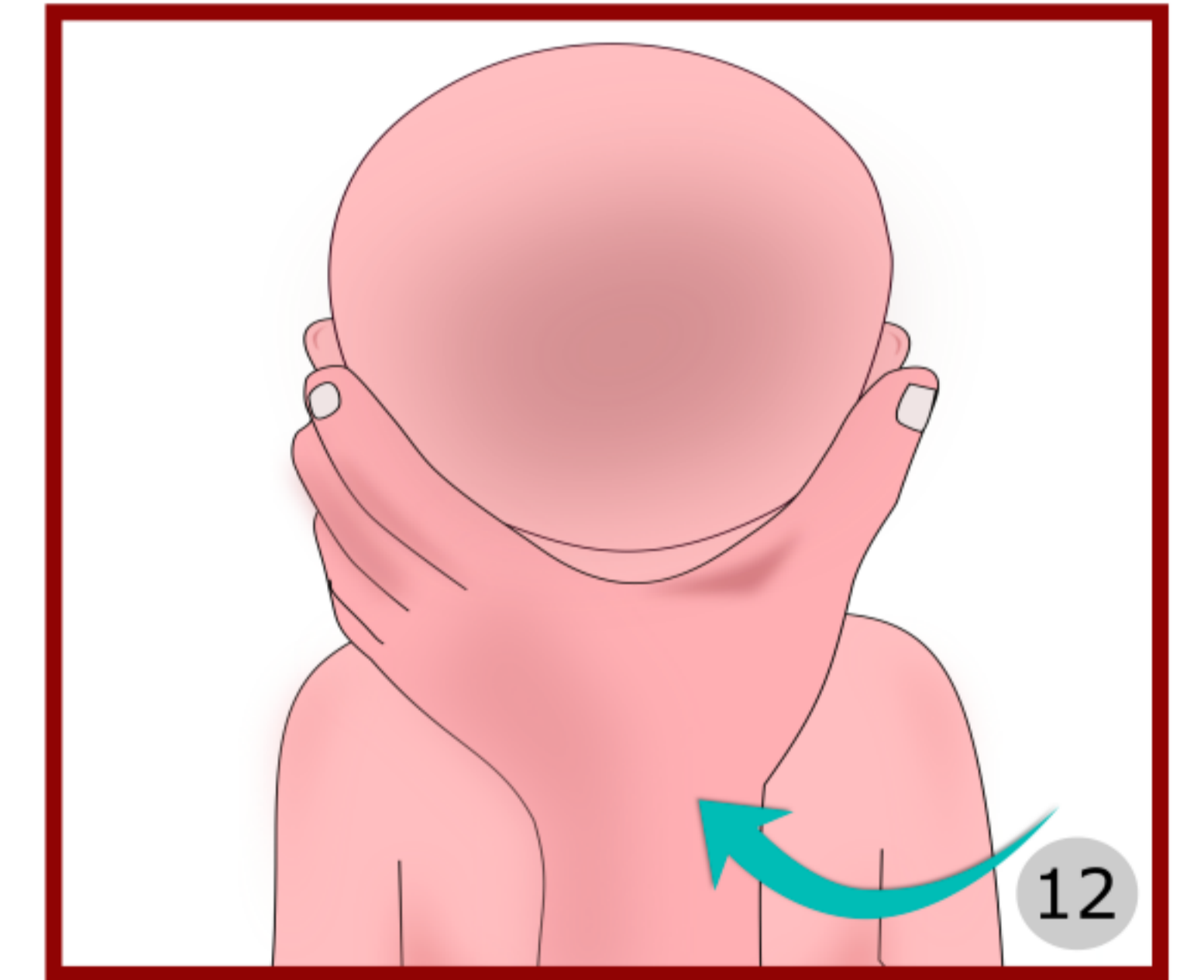
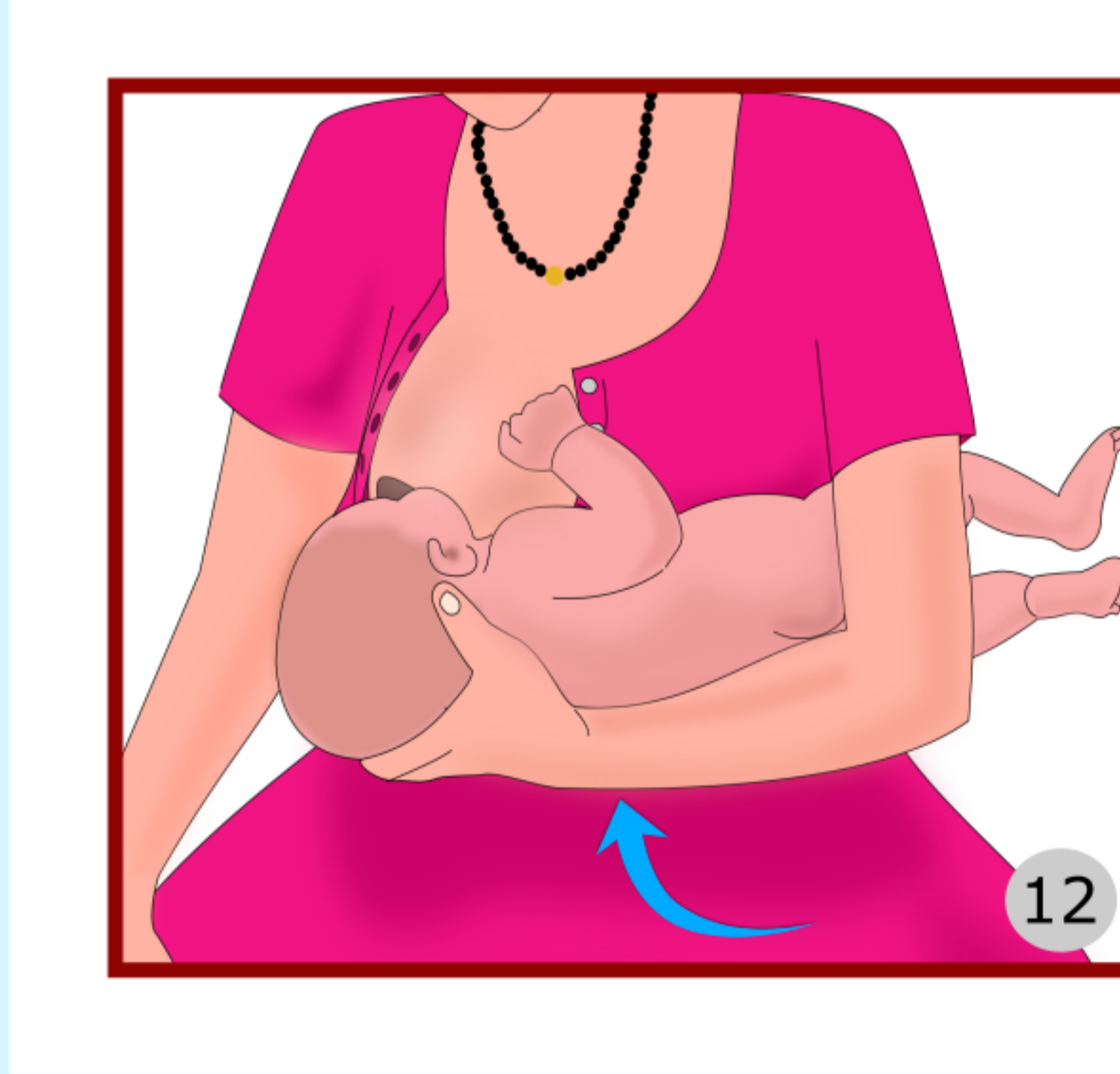
10. ಈ ರೀತಿ ಹಿಡಿದ ನಂತರ ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ
ಸ್ತನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು ಹಾಗೂ ತಾನು ಬಗ್ಗಬಾರದು.



11. ತಾಯಿಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮಗುವಿನ ಒಂದು ಕಿವಿಯ
ಹಿಂಬಾಗದ ಮೂಳೆಯ ಮೇಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು
ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಕಿವಿಯ ಹಿಂದಿನ
ಮೂಳೆಯ ಮೇಲಿರಬೇಕು.



12. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಅಂಗೈಯನ್ನು
ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಮಧ್ಯೆ ಇಡಬೇಕು.



ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಲು ಹೇಗೆ
ಹಿಡಿಯಬೇಕು?

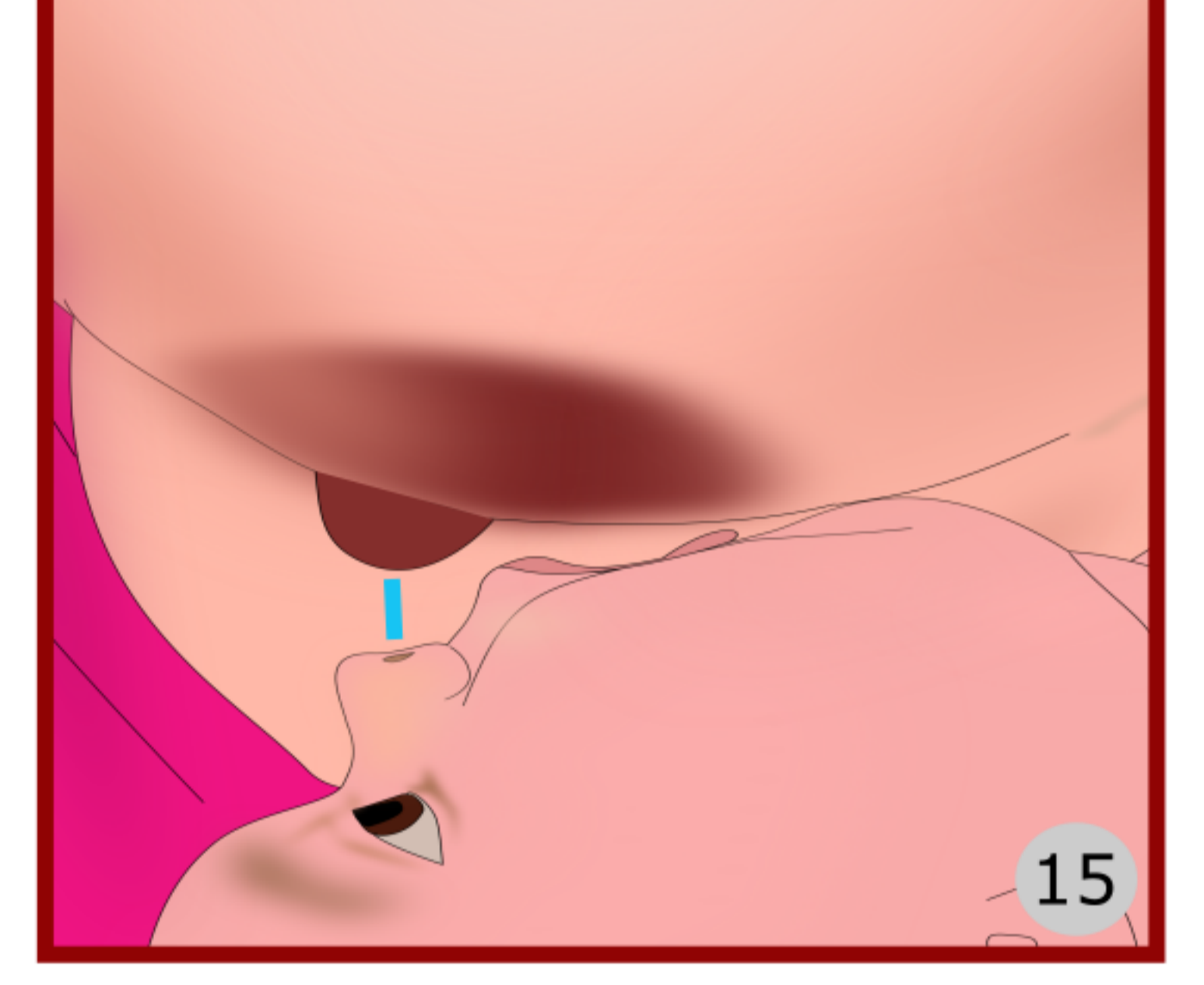
13. ಮಗುವಿನ ಕಿವಿ ಭುಜ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ಒಂದೇ
ಸಮತೋಲನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.



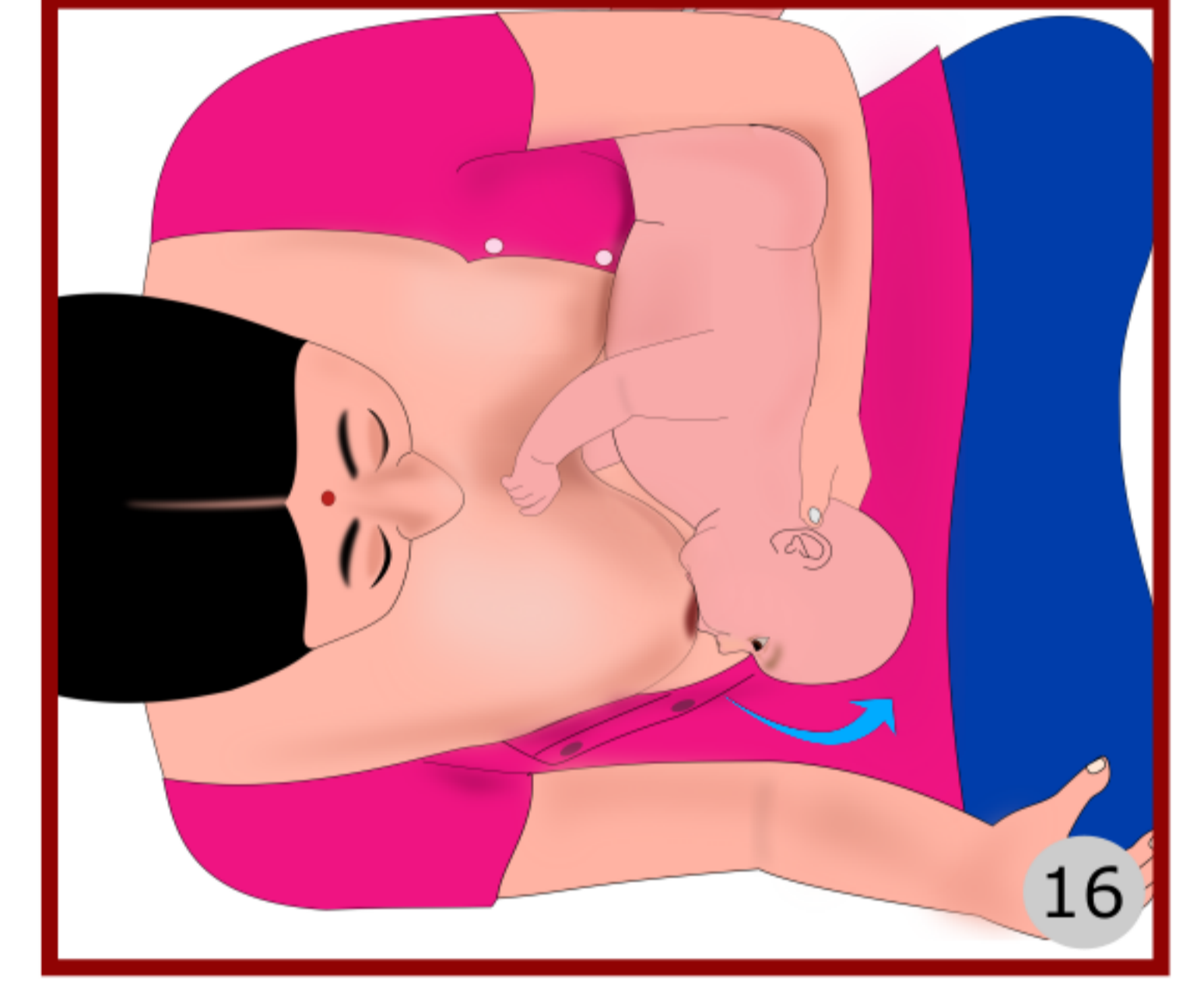
14. ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಗೆ ತಾಗಬೇಕು.



15. ಮಗುವಿನ ಮೂಗು ತಾಯಿಯ ಮೂಲೆಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಗು ತಾಯಿಯ ಸ್ತನದ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಬೇಕು.

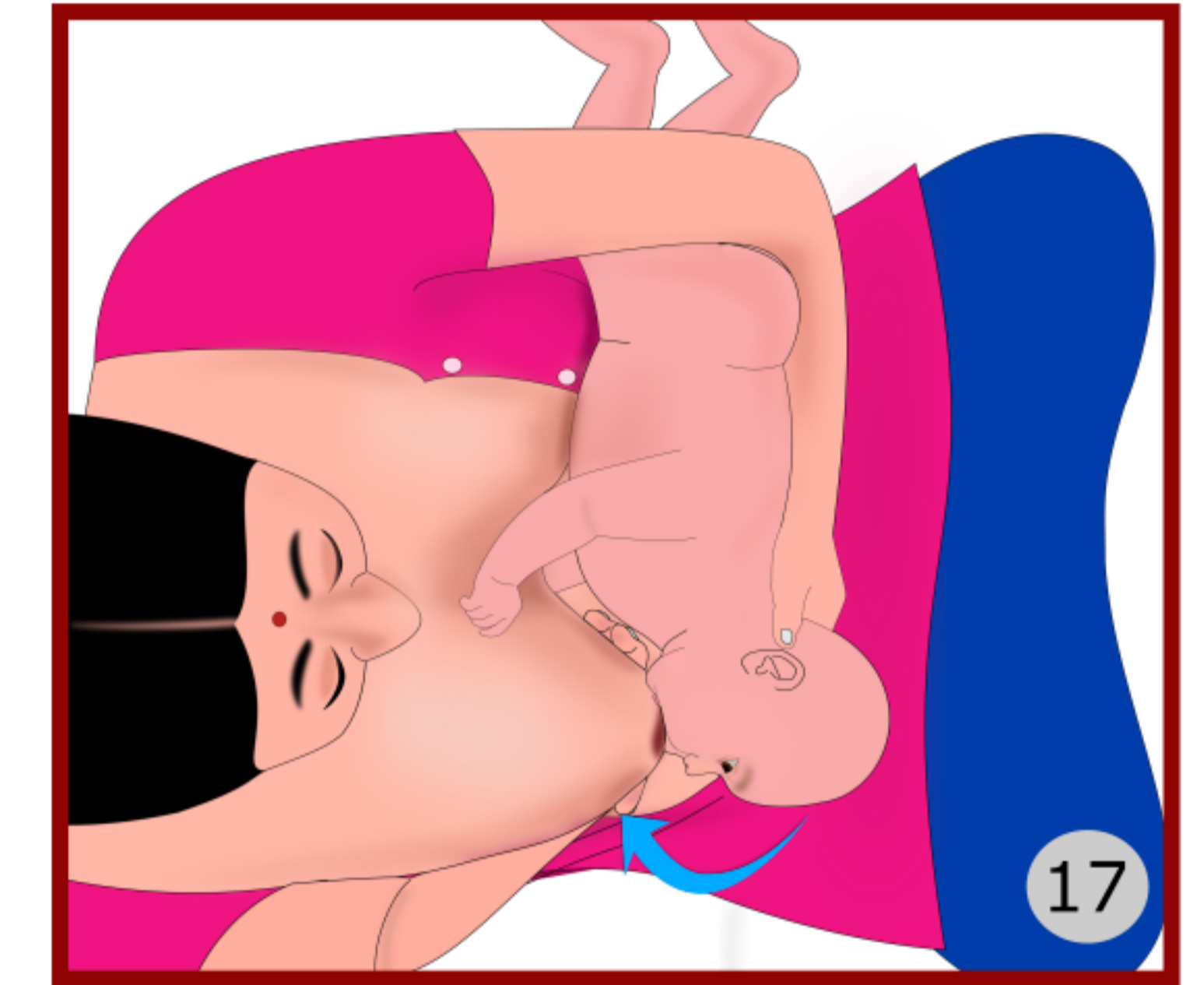


16. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಗಲ್ಲ ತಾಯಿಯ ಸ್ತನದ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತದೆ.

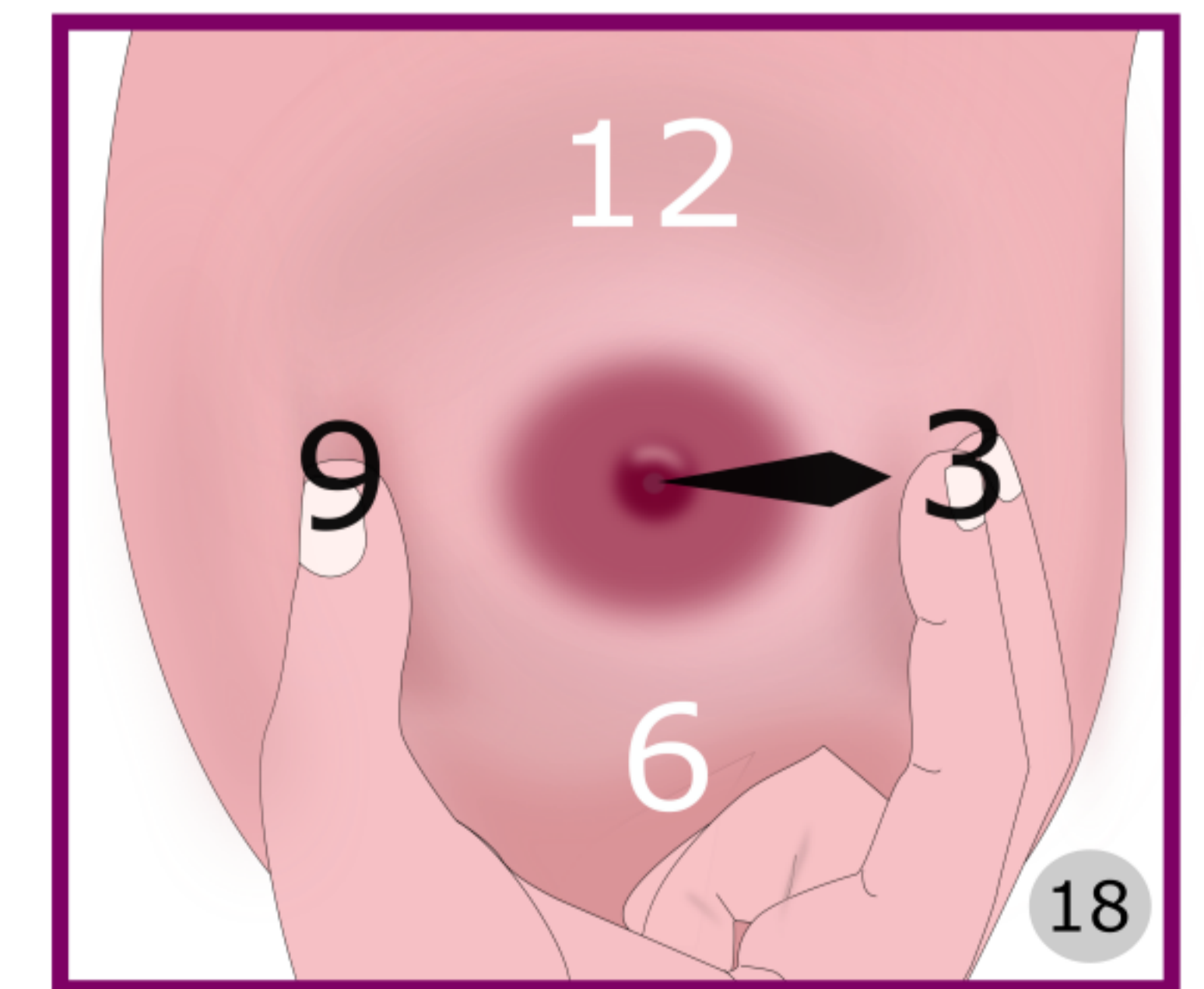


ಸ್ತನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು?

17. ತಾಯಿಯ ಯಾವ ಸ್ತನದಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಾಳೋ ಅದೇ ಸ್ತನವನ್ನು ಯು (U) ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



18. ತಾಯಿಯ ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಆಗ ತಾಯಿಯ ಮೂಲೆ ಗಡಿಯಾರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಬಲ ಸ್ತನದಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ತಾಯಿಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯು ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ೯ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಿಕ್ಕಿದ ಬೆರಳುಗಳು ೩ ರ ಹತ್ತಿರವಿರುತ್ತದೆ. ಯು ಆಕಾರವು ೬ ರ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದು ಅದು ಸ್ತನವನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

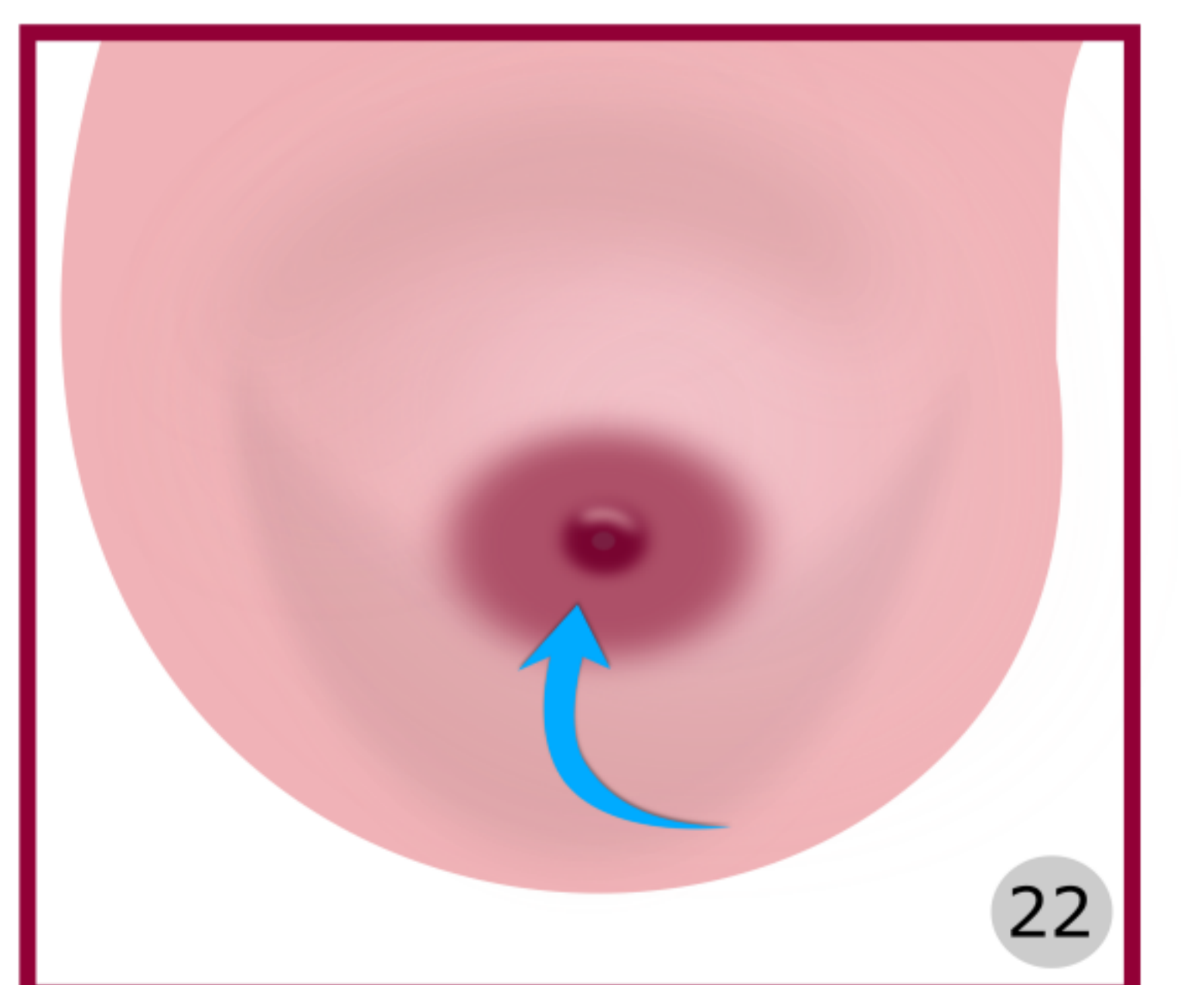
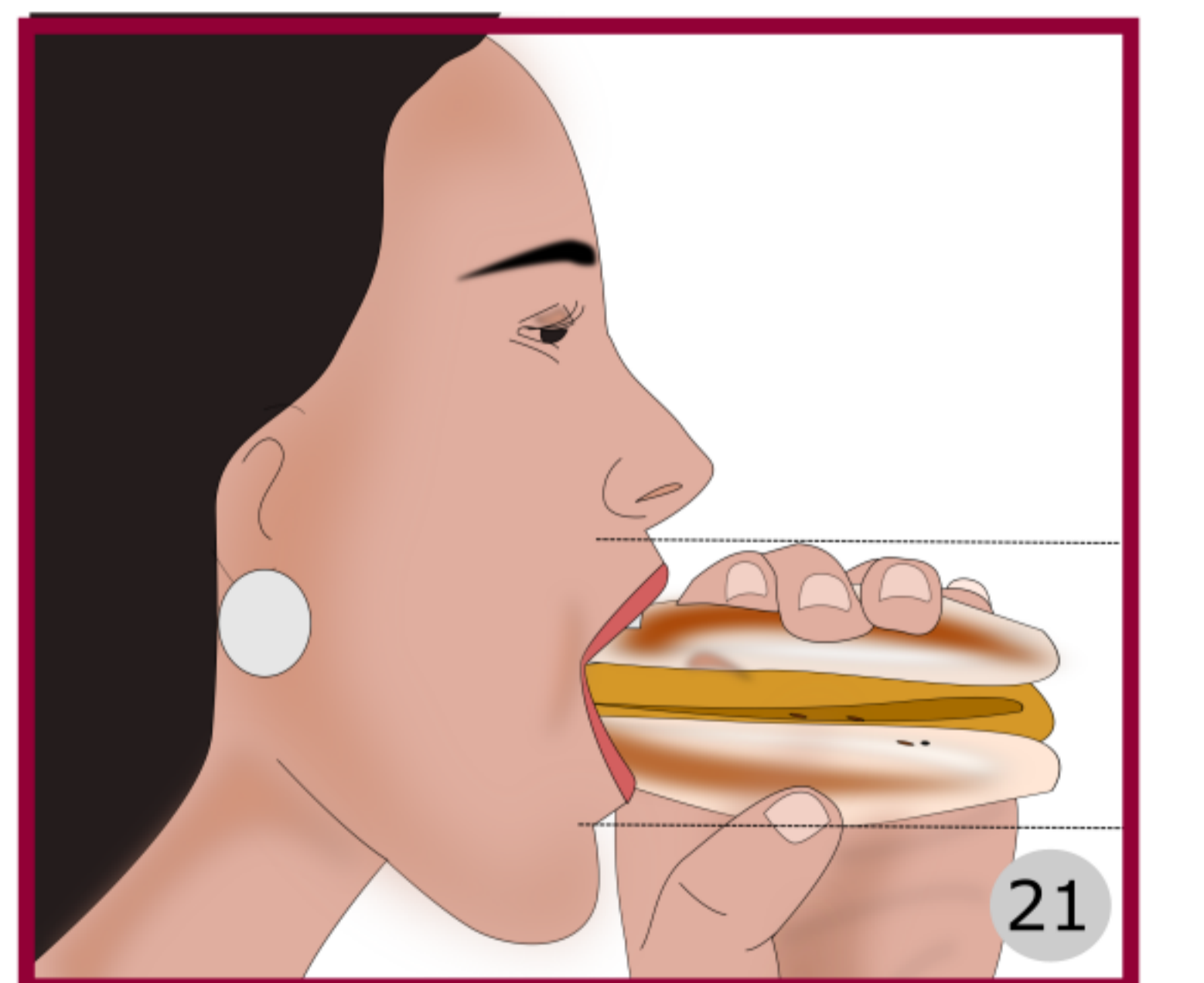
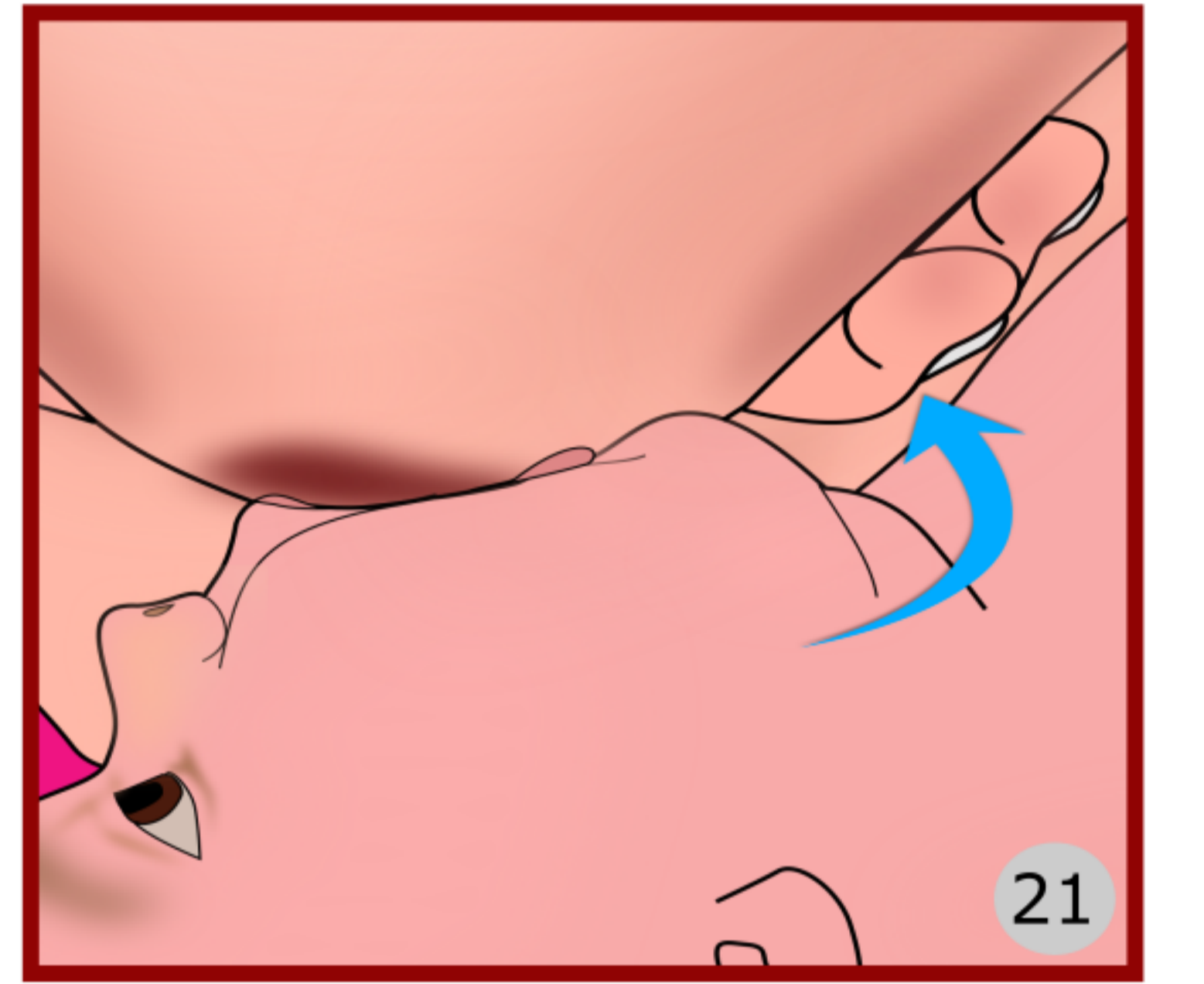
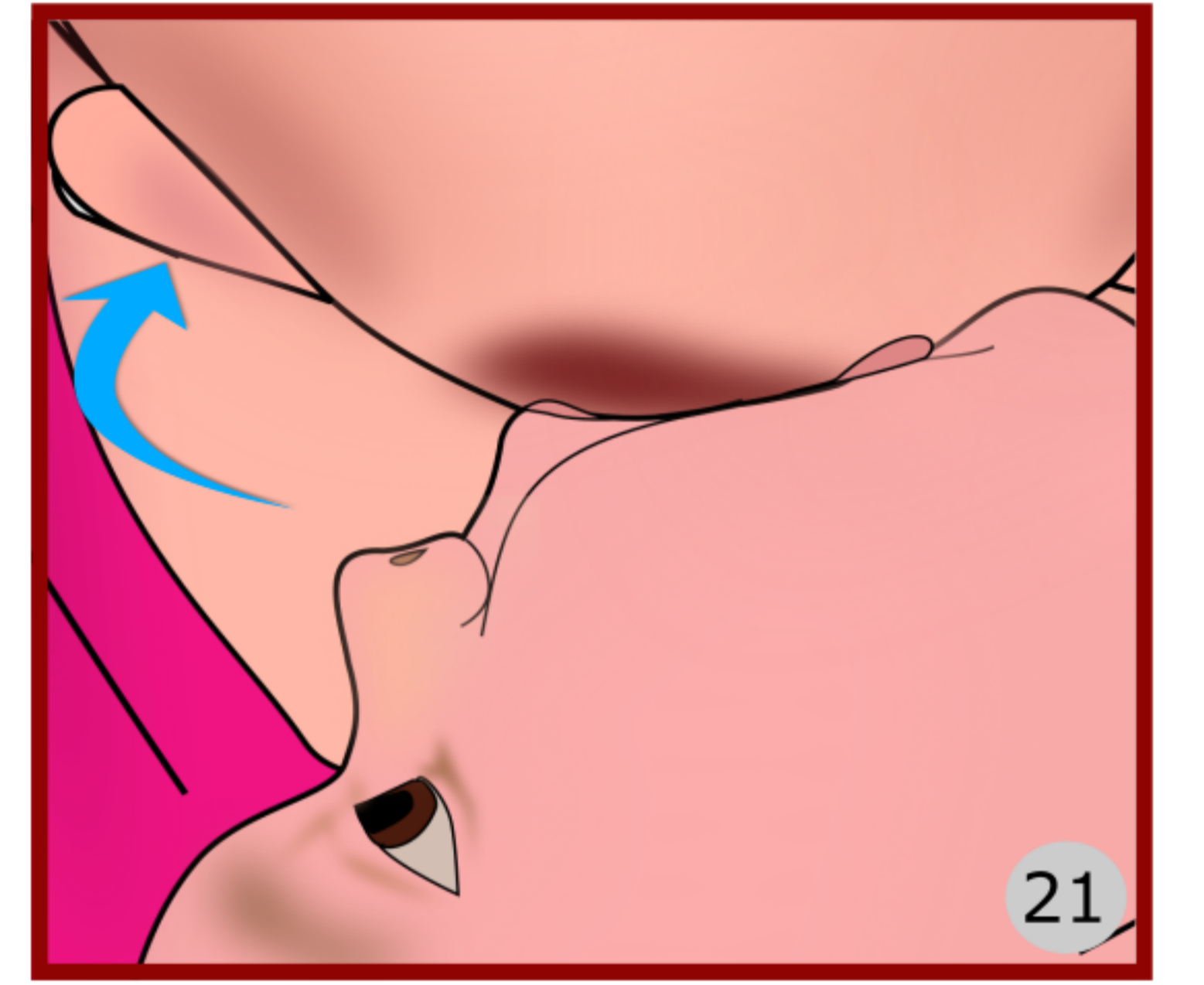
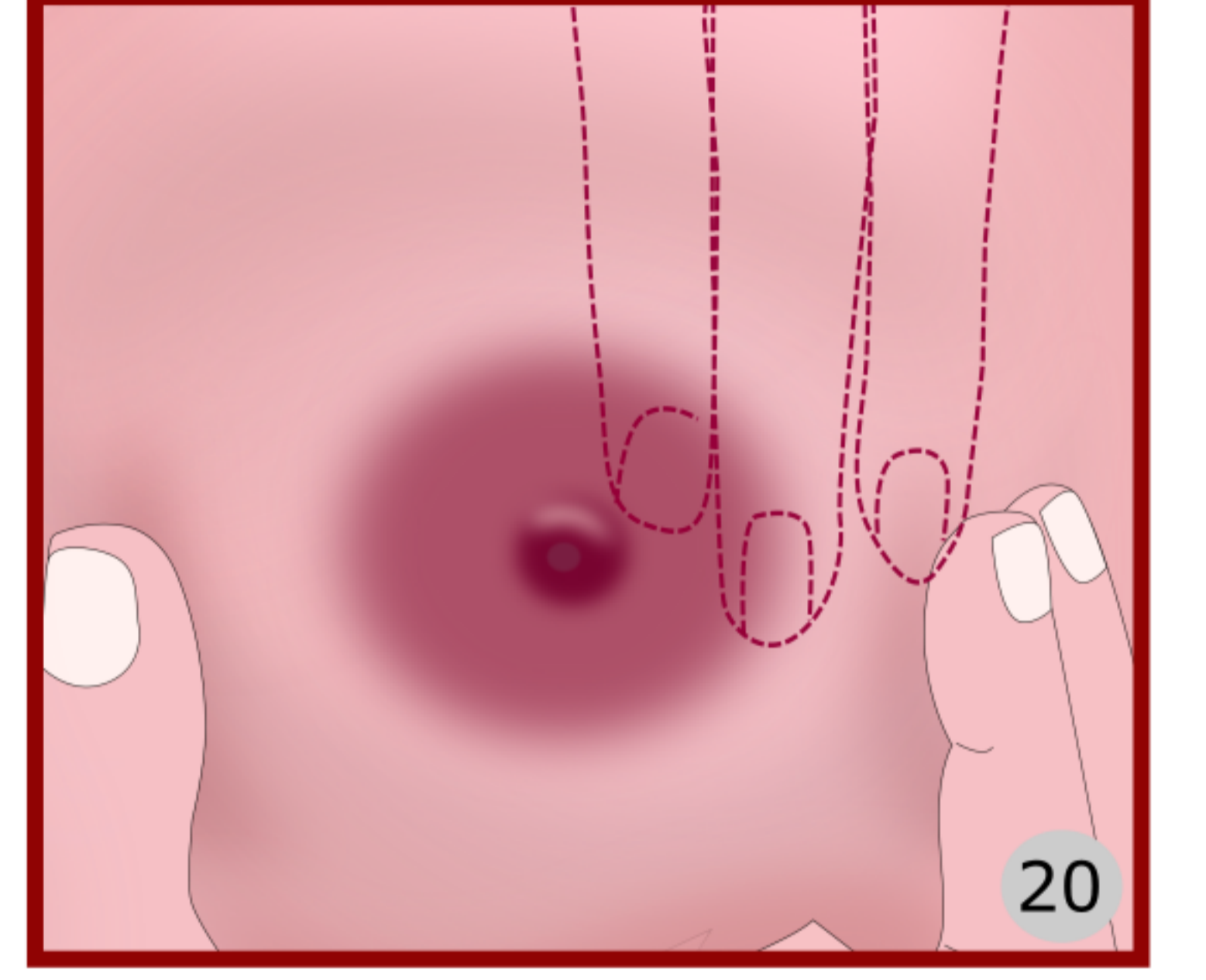
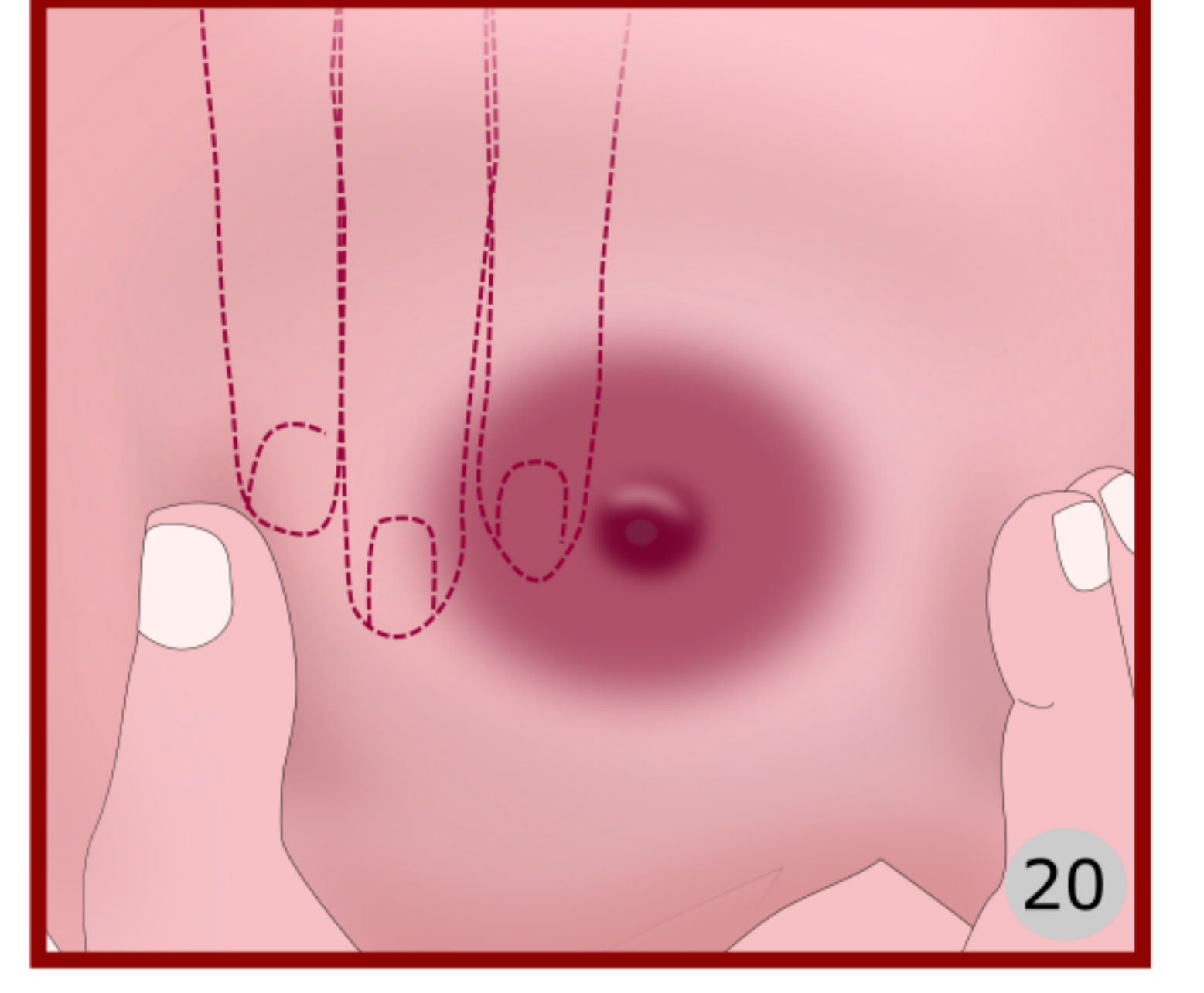


19. ತಾಯಿಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ಮೊಲೆಯಿಂದ ಸಮನಾದ ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

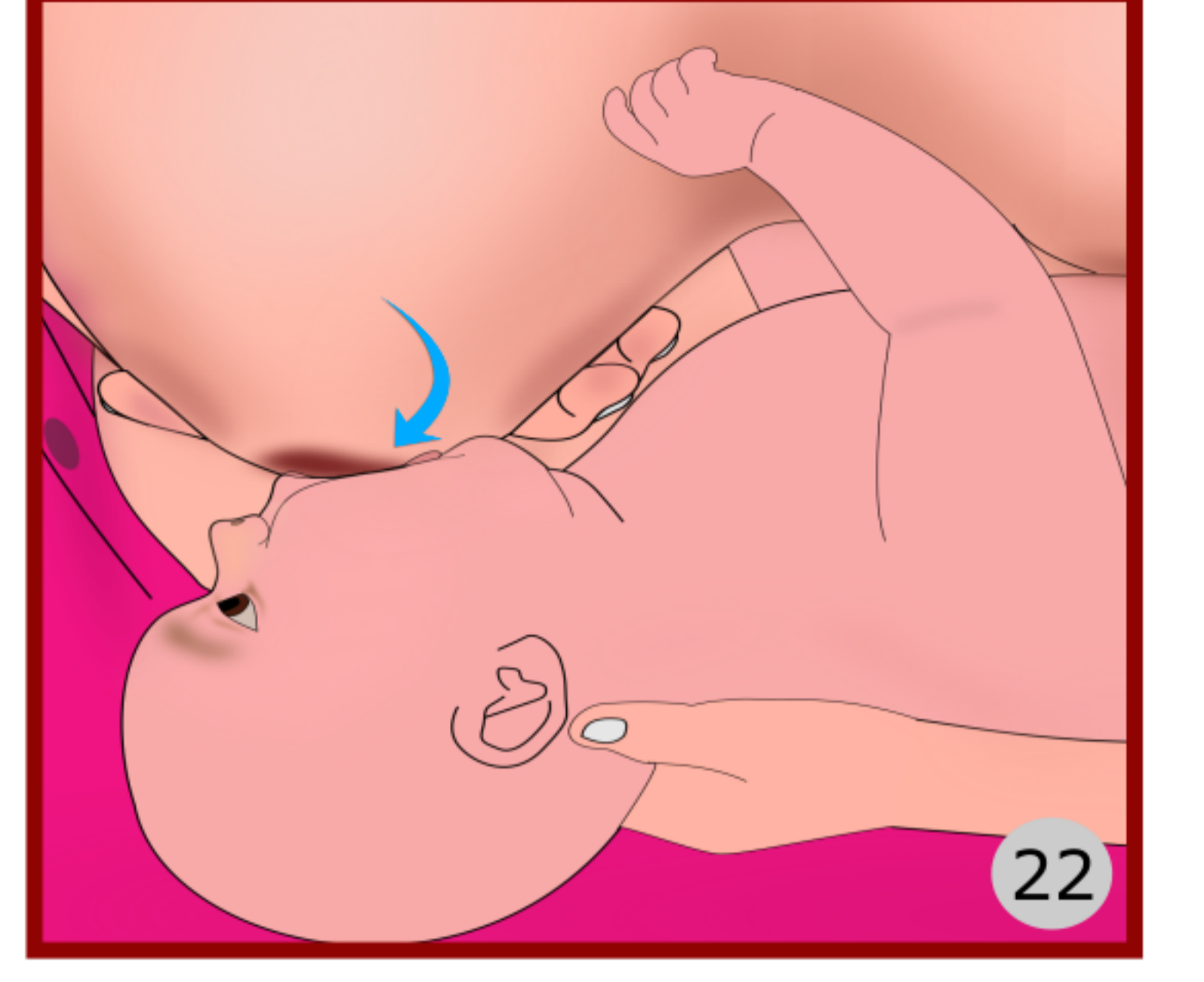
20. ತಾಯಿಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮೊಲೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳ ದೂರವಿರಬೇಕು.

21. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮತಲದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ತುಟಿ ೯ ಗಂಟೆಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯು ಬಲ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲಿನ ಗಡಿಯಾರದ ಮೇಲೆ ೩ ಗಂಟೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಎಡ ಸ್ಥಾನದ ಗಡಿಯಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯ ಮುಂದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಬೆರಳುಗಳು ೬ ರ ಹಿಂದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗು ಬೇರೆ ಬೆರಳುಗಳು ಕೆಳತುಟಿಯ ಹಿಂದೆ ಇರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ಬೆರಳುಗಳು ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.

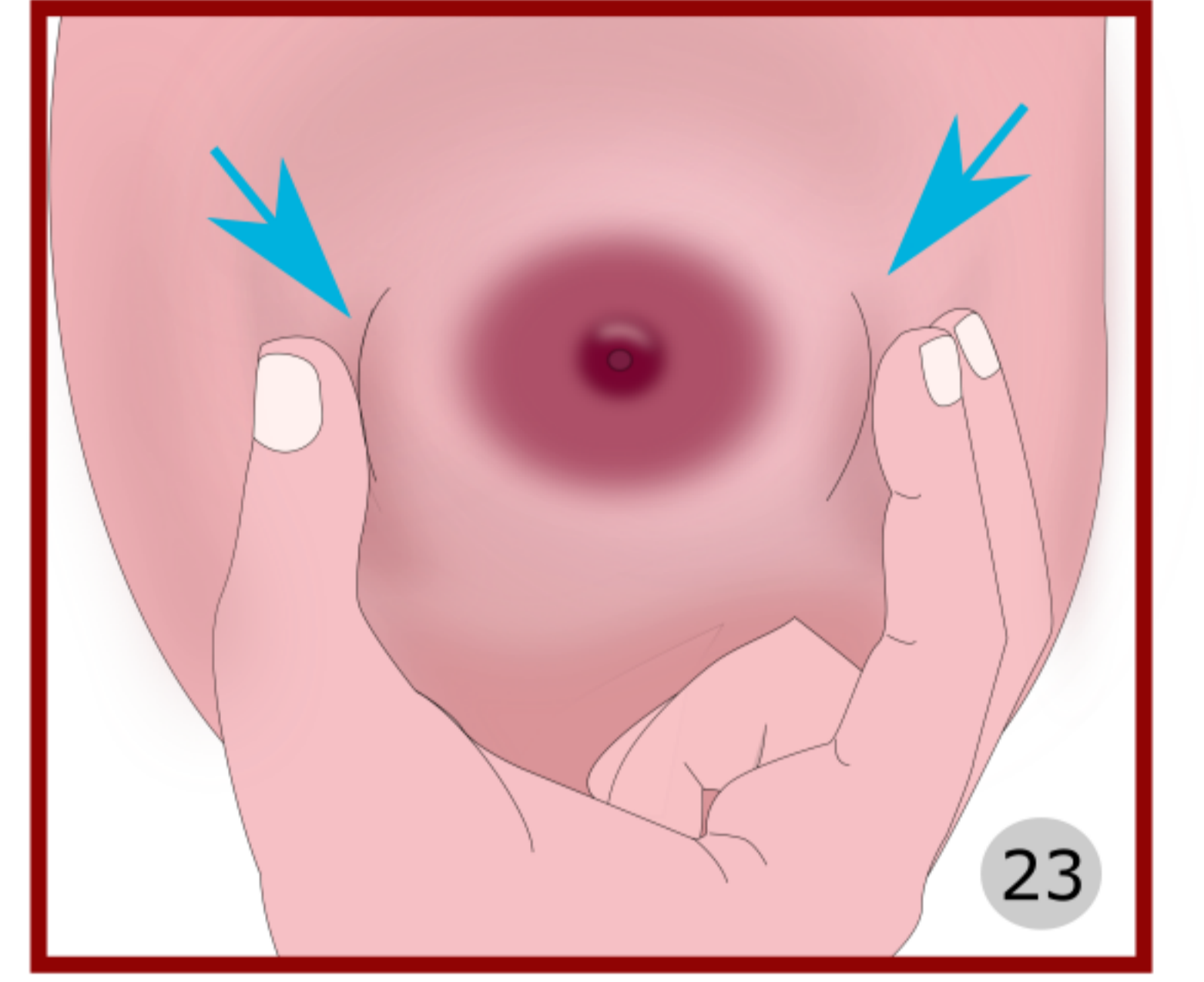
22. ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕಪ್ಪು ಪ್ರದೇಶವನ್ನು “ಎರಿಯೋಲಾ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ತನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ತೆರೆದಾಗ ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ಥನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವಳ ಸ್ಥನವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗಿರುವ ಎರಿಯೋಲಾದ



ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಮಗು ಎರಿಯೋಲಾದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಳವಾಗಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



23. ತಾಯಿಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಥನವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿದು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಬಾರದು.

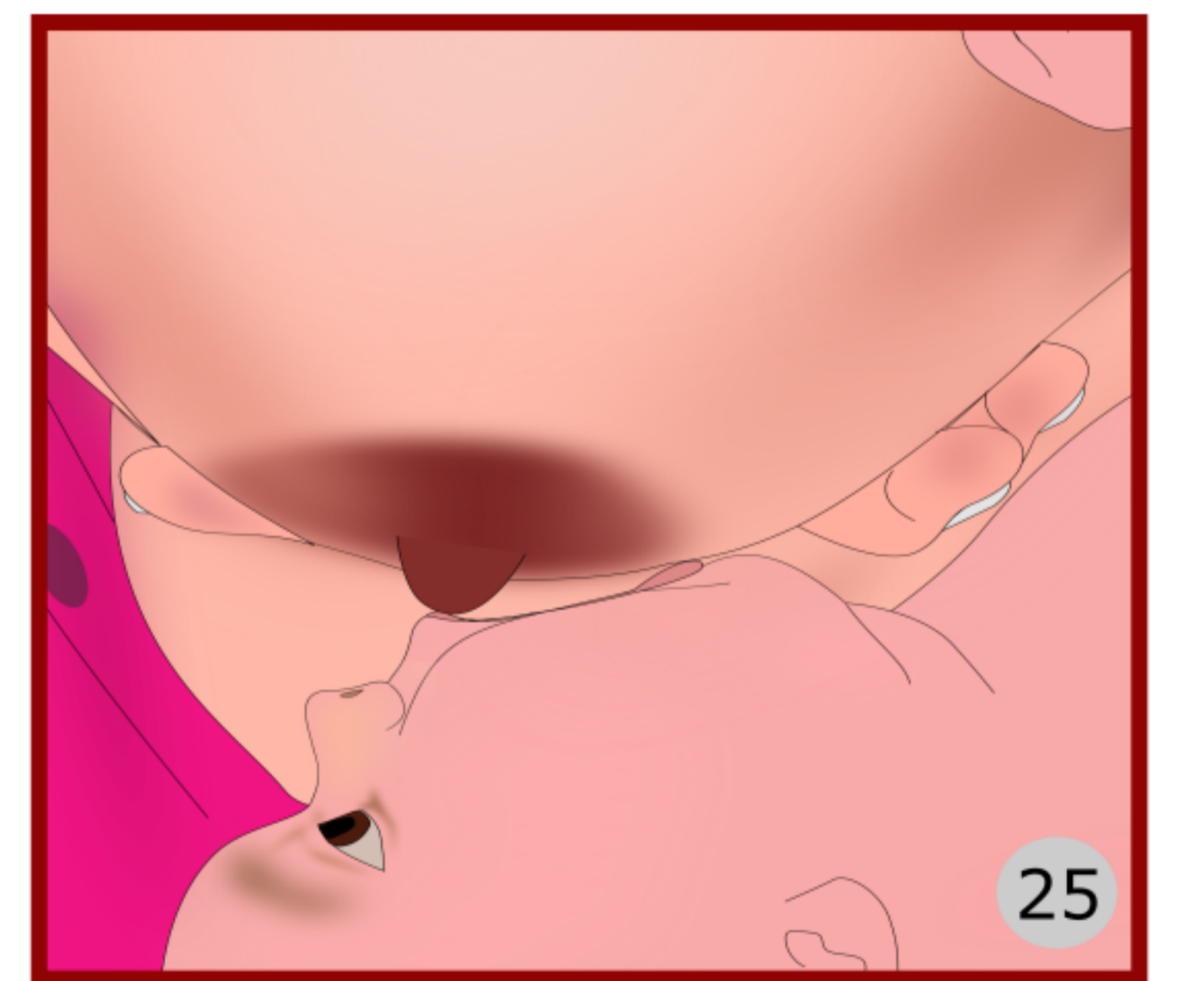


24. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಸ್ತನವನ್ನು 'ವಿ'(V) ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಹಾಲು ಸಿಗುತ್ತದೆ.

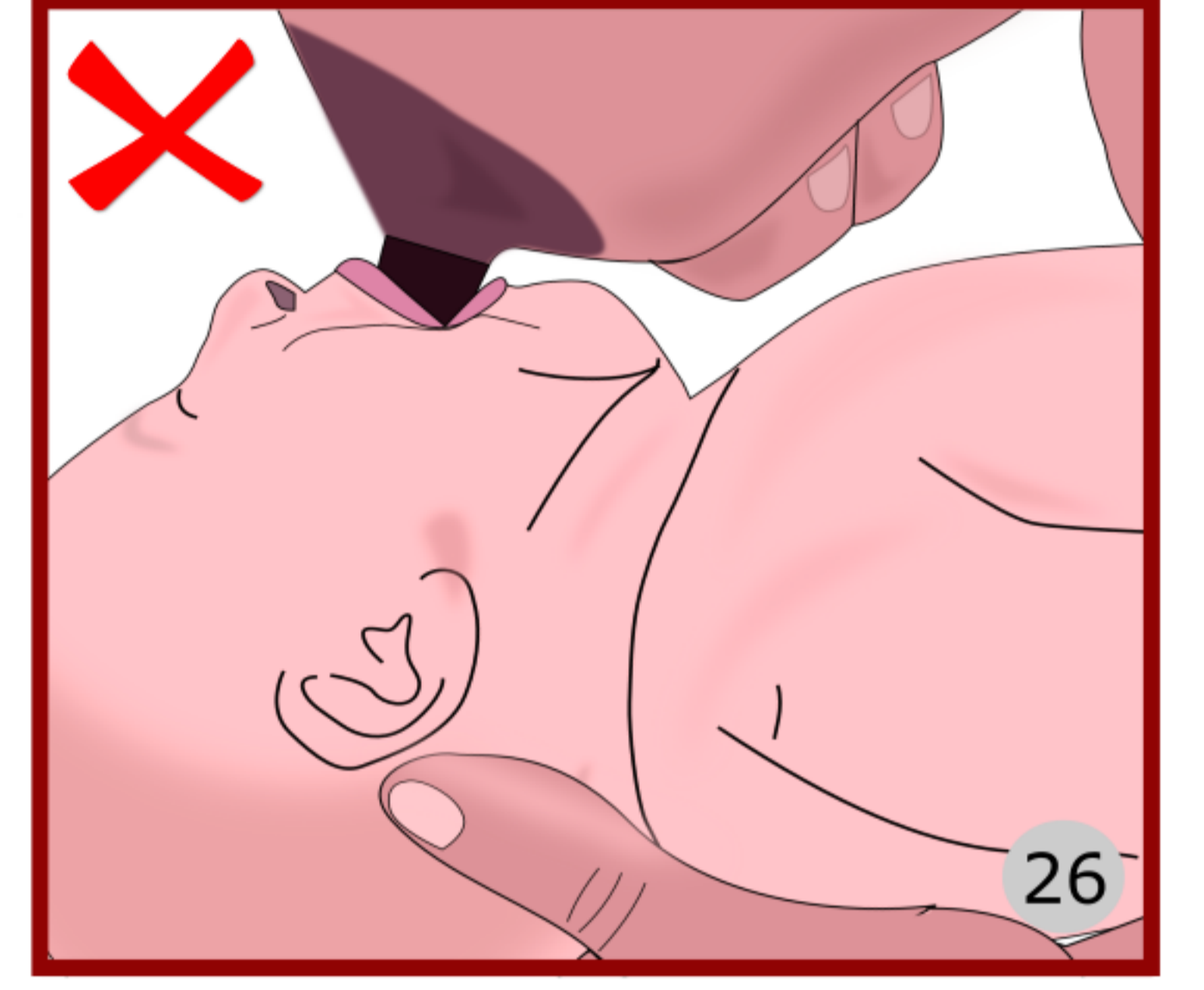
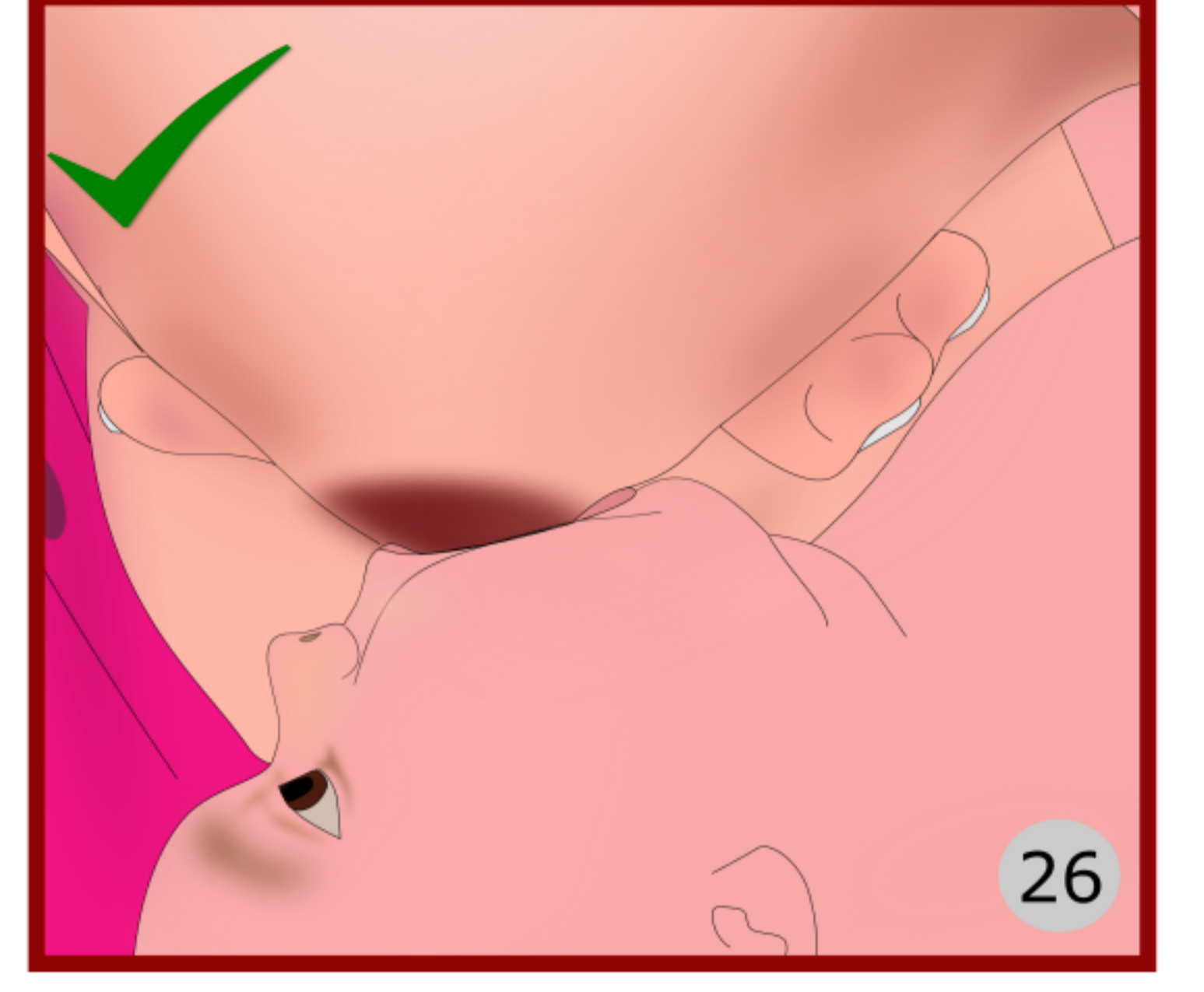


ಲ್ಯಾಚಿಂಗ್ : ಎರಿಯೋಲಾದ ಕೆಳಗಿನ ಗಮನಾರ್ಹ ಭಾಗವನ್ನು ಮಗುವು ಹಿಡಿದರೆ ಲ್ಯಾಚಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

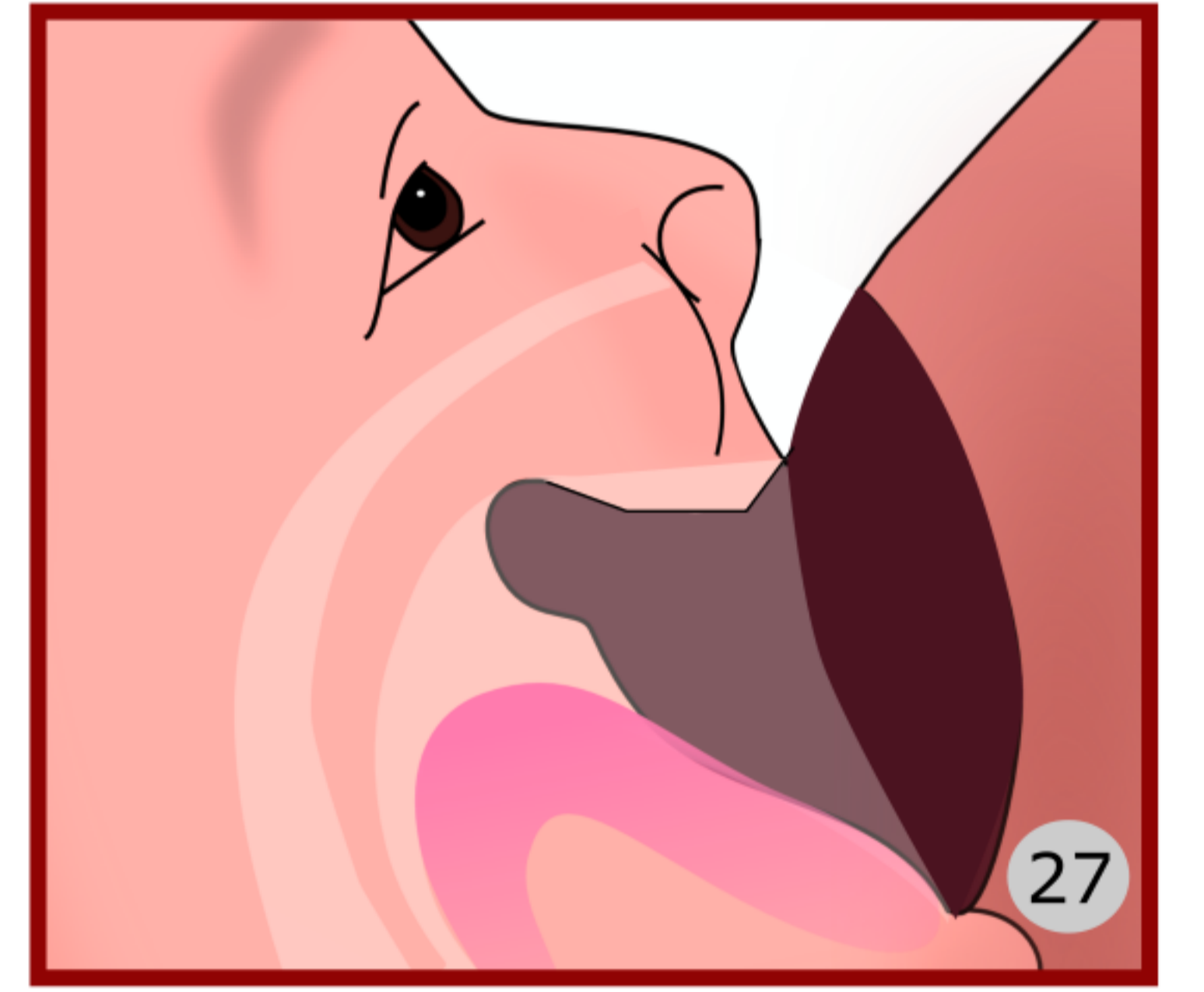
25. ಮಗು ತನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆಗೆಯುವಂತೆ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಲಘುವಾಗಿ ಸವರಬೇಕು.



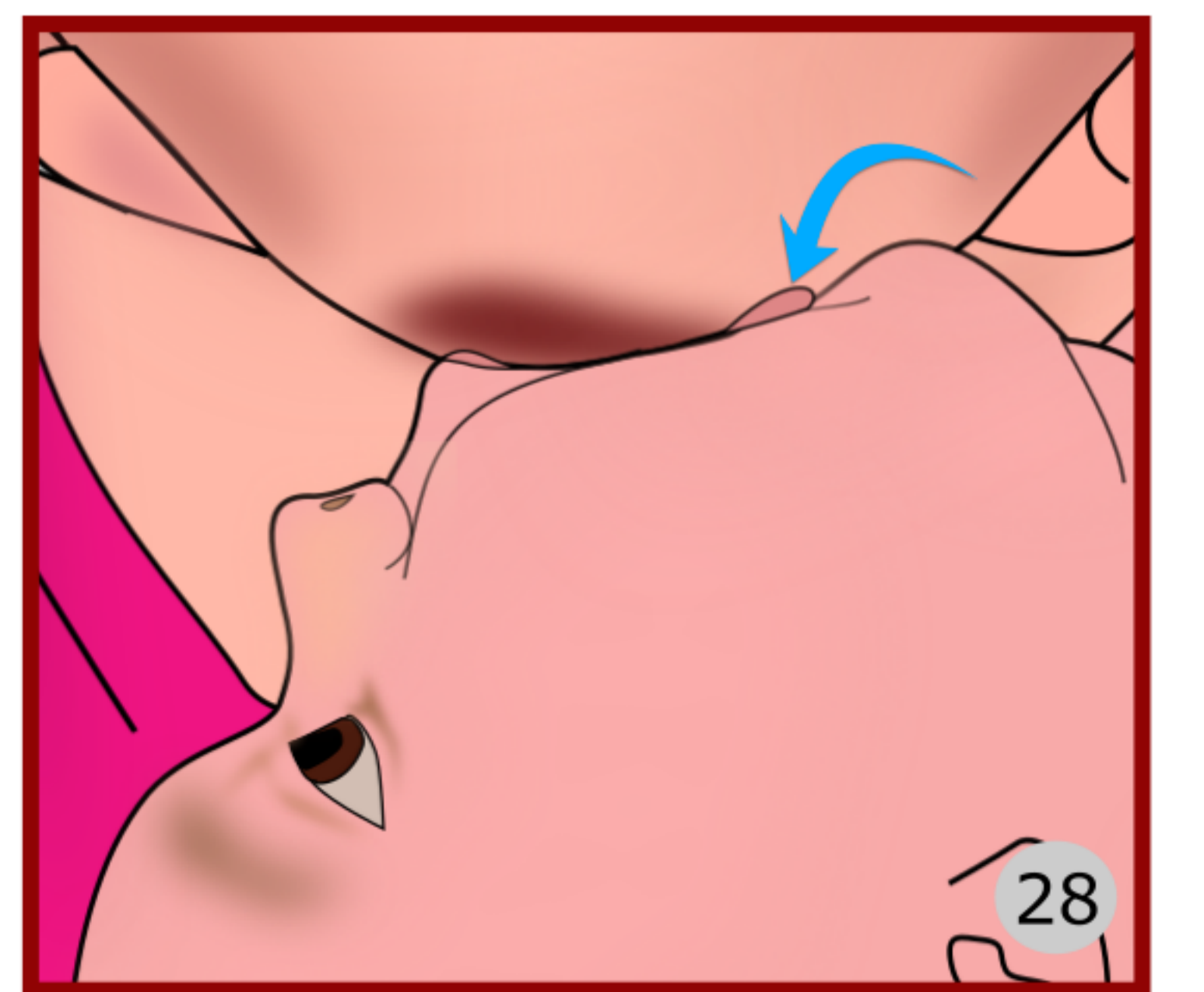
26. ಮಗು ೧೨೦(120) ಮತ್ತು ೧೬೦(160) ಡಿಗ್ರಿಗಳ ನಡುವೆ ತನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದಾಗ, ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಸ್ತನದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ಸುಮಾರು ೨(2) ರಿಂದ ೩(3) ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತೆರೆಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಎರಿಯೋಲವನ್ನು ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮಗು ಇನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ(ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ) ಬಾಯನ್ನು ತೆರೆದಿಲ್ಲ ಆಗ ಮಗು ಮೂಲೆತೊಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಮಗು ೧೦(10) ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ತೆರೆಯದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ.



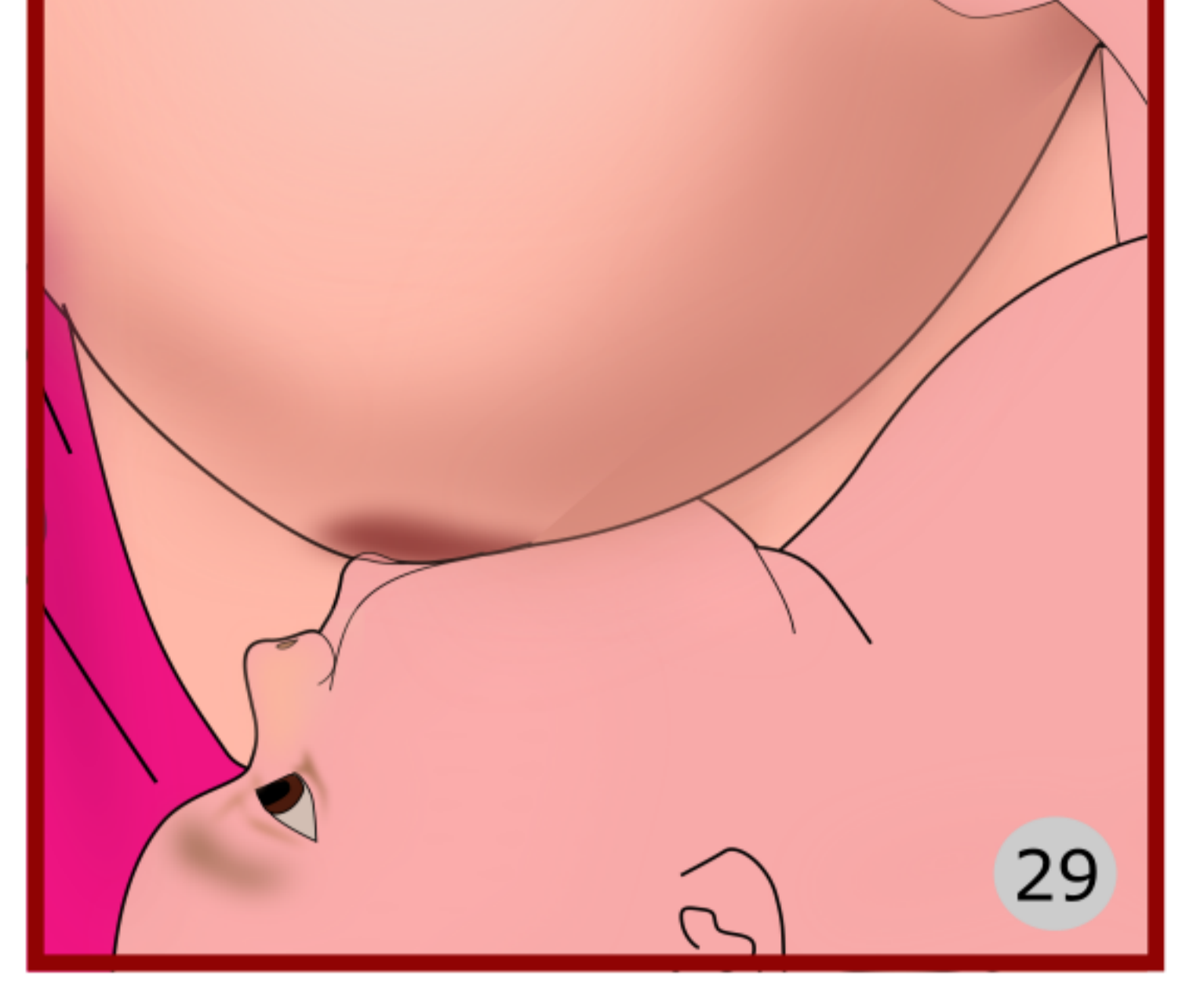
27. ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯು ತಾಯಿಯ ಮೂಲೆತೊಟ್ಟಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿ ಎರಿಯೋಲಾದ ತುದಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು (ಗಡಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು) ತಾಯಿಯ ಎರಿಯೋಲಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯು ಎರಿಯೋಲಾ ಗಡಿಯನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಆಳವಾದ ಬಾಂಧವ್ಯವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.



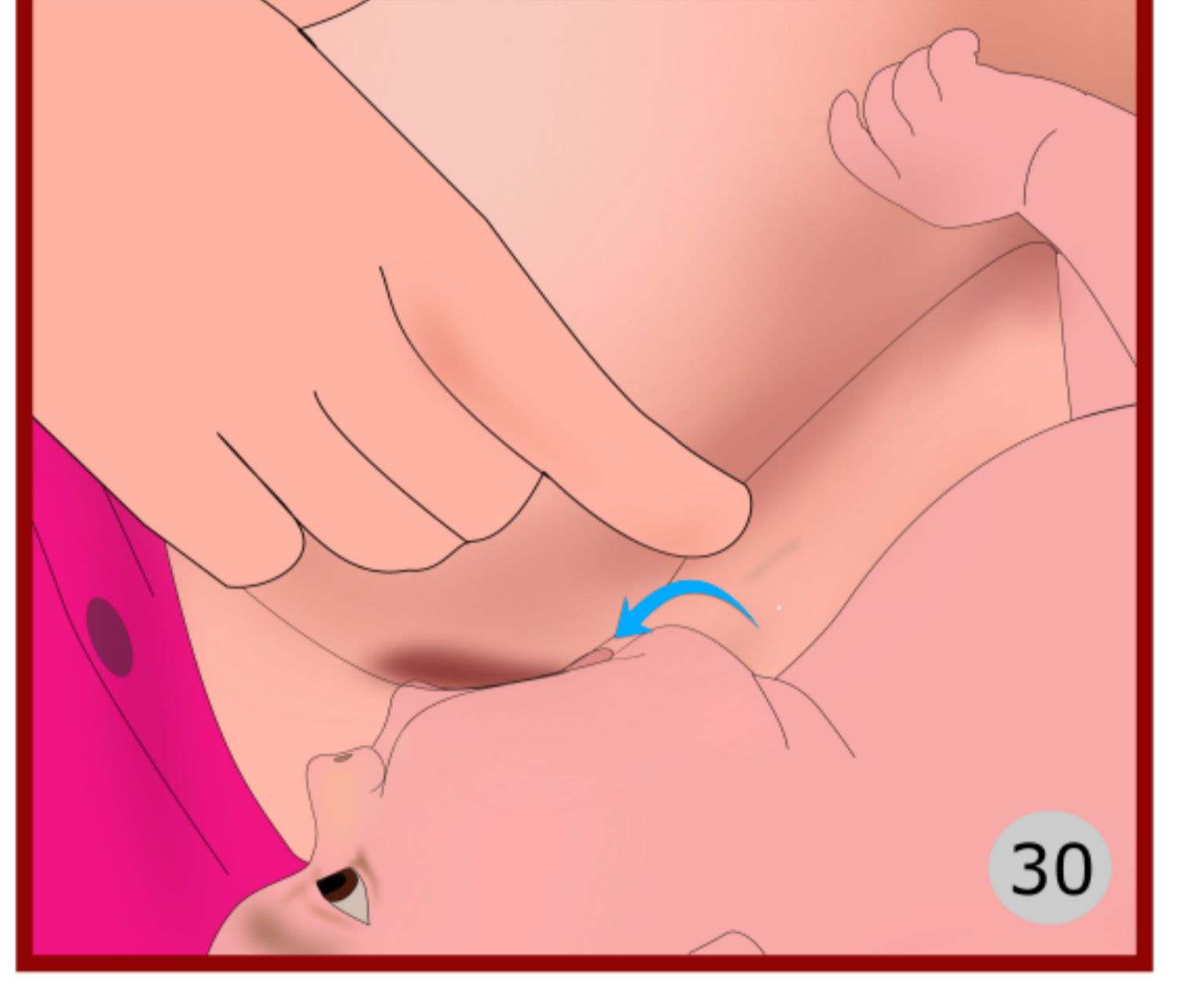
28. ಮಗುವಿನ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯು ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಸುರುಳಿಯಾಗಿರಬೇಕು (ತಿರುಗಿಸಬೇಕು).



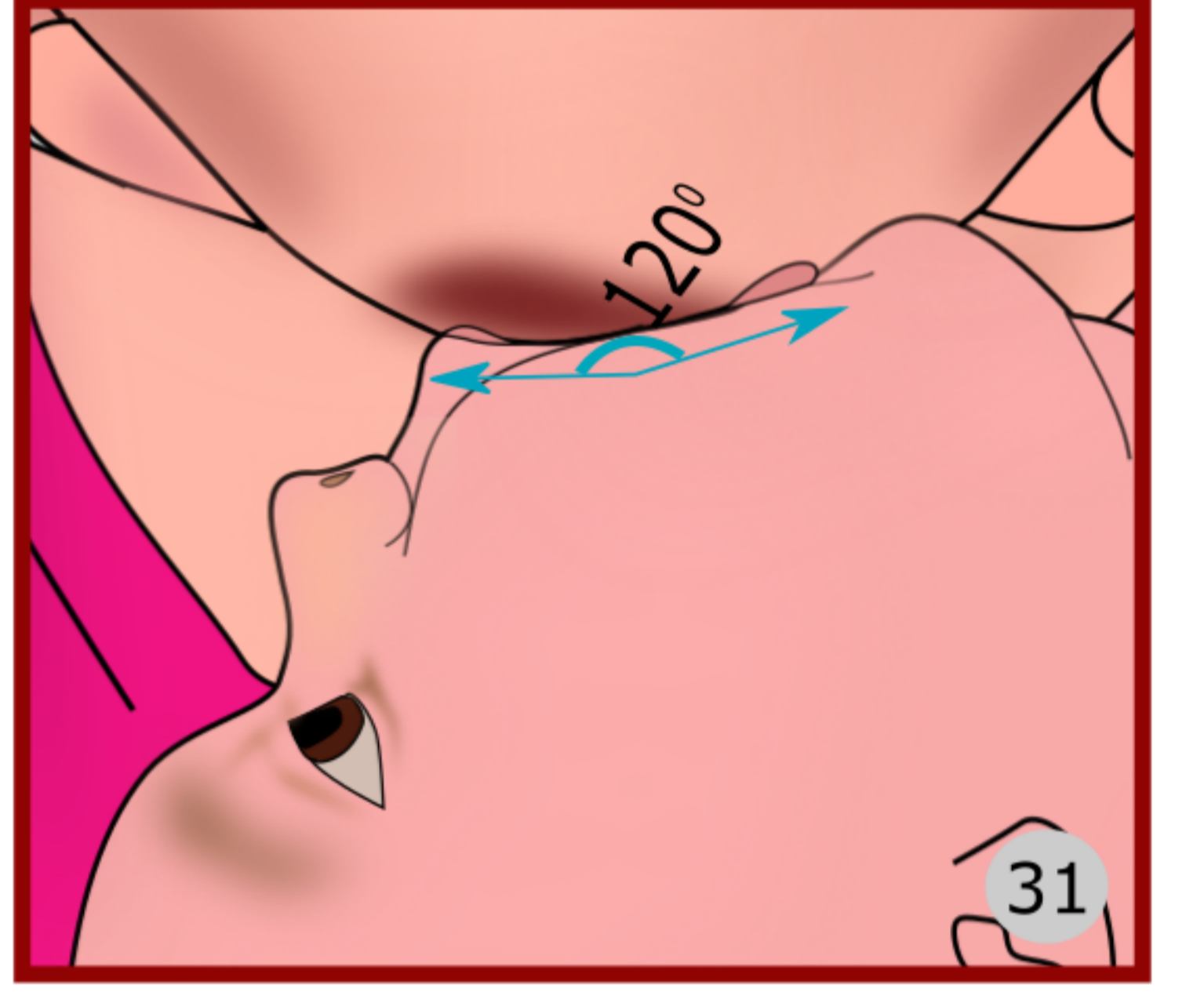
29. ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಗಲ್ಲವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಎದೆಗೆ ತಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು.



30. ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಆಳವಾಗಿ ಅಪ್ಪಿರಬೇಕು ಇದನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಸ್ತನವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯ ಬಳಿ ಲಘುವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಿಯೋಲಾದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಇದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.



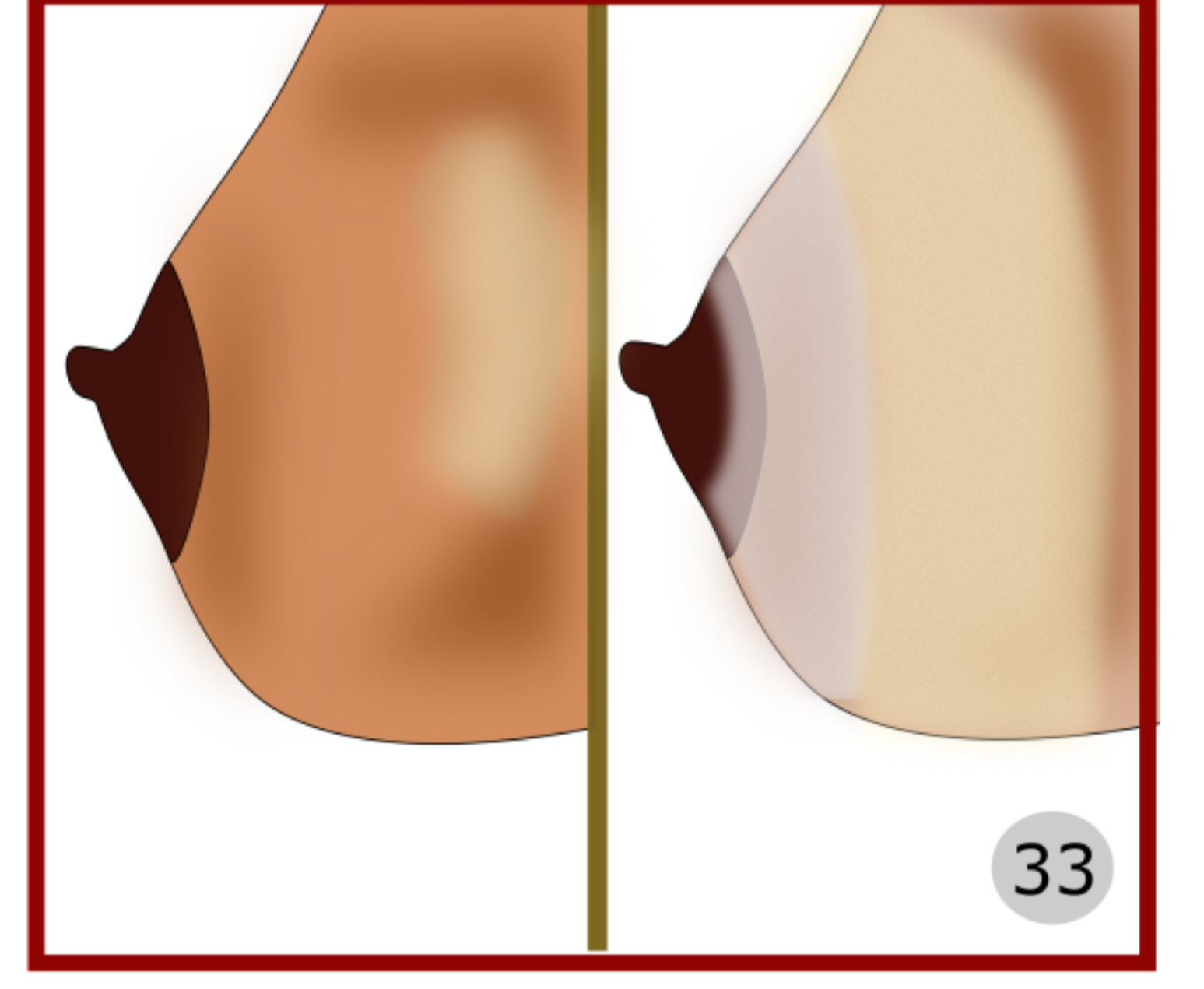
31. ಅವಳಿಗೆ ಬಾಯಿ ೧೨೦-೧೬೦ ಡಿಗ್ರಿ ತೆರೆದಿದೆಯೂ ಇಲ್ಲವೂ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಮಗುವಿನ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ, ತಾಯಿಗೆ ಈ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ/ಕಲಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.



32. ಒಂದು ಸಾರಿ ತಾಯಿಗೆ ಮಗು ಎದೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದೇ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅವಳು ಮೂಲೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ಕೈಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿಯ ಮೂಲೆ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಭಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳು ಕೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಗು ಮೂಲೆತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಕಳಚುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳು ತನ್ನ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಹಾಗೂ ಅಂಗೈ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಆಯ್ಕೆ ಎಂದರೆ



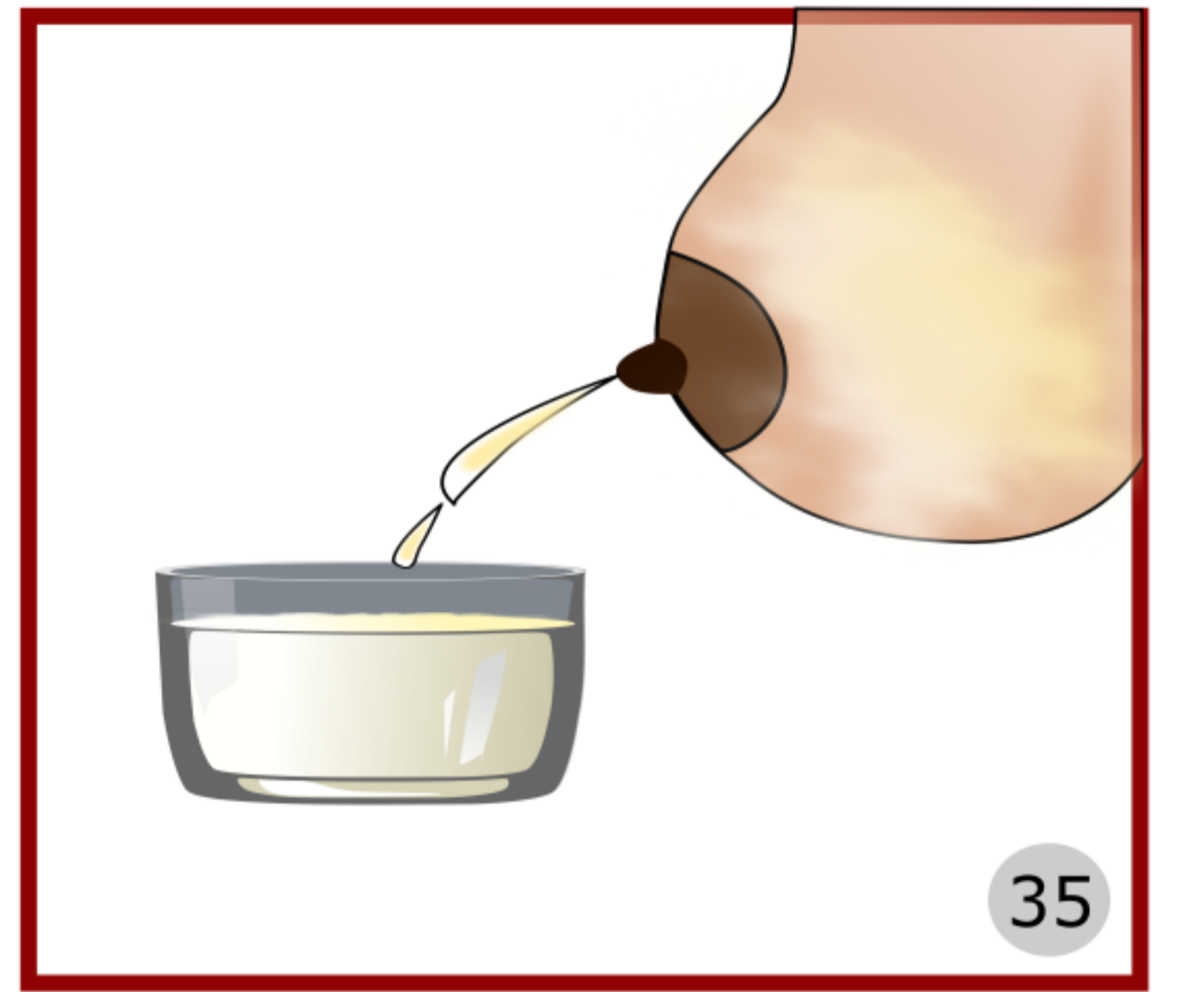
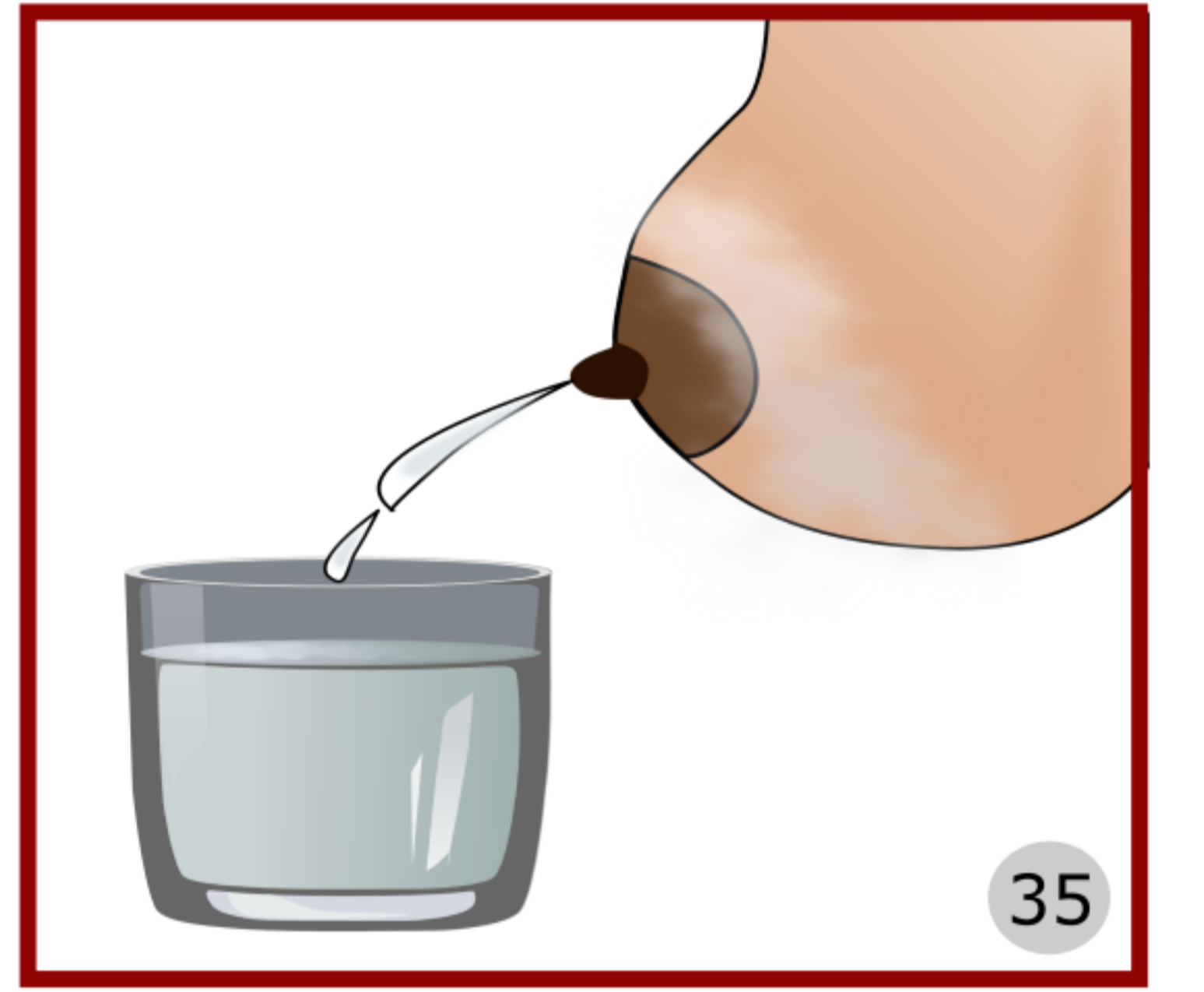
33. ಒಂದು ಬಾರಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಂದು ಮೊಲೆ ಕುಡಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದರಿಂದ ಕುಡಿಸಬೇಕು



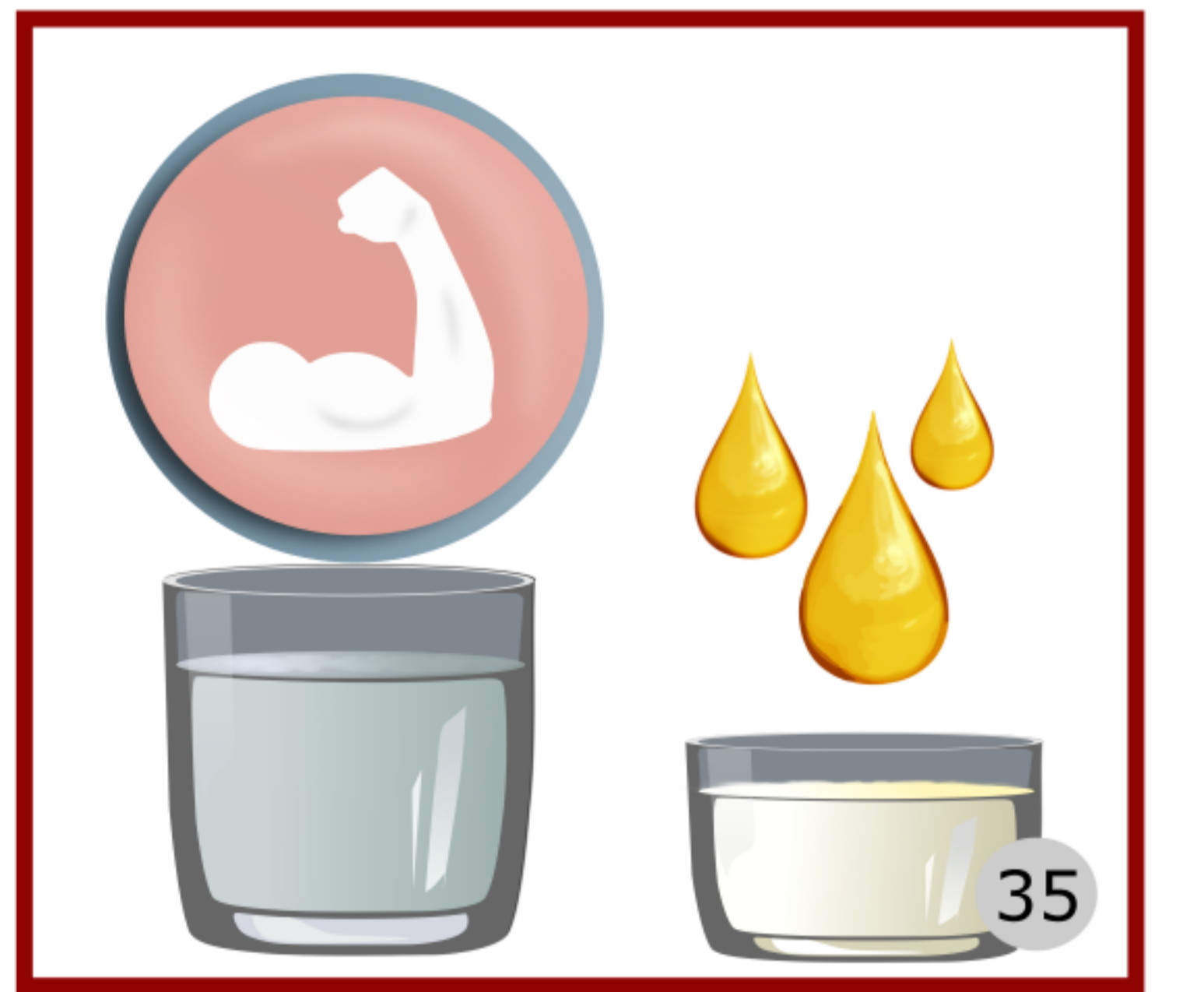
34. ತಾಯಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಳು ತನ್ನ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಹಿಂಡ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಗ ತಿಳುವಾದ ನೀರಿನ ತರದ ಹಾಲು ಬಂದರೆ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಲು ಮೊಲೆ ಒತ್ತಿದಾಗ ಬಂದರೆ ಅವಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ.



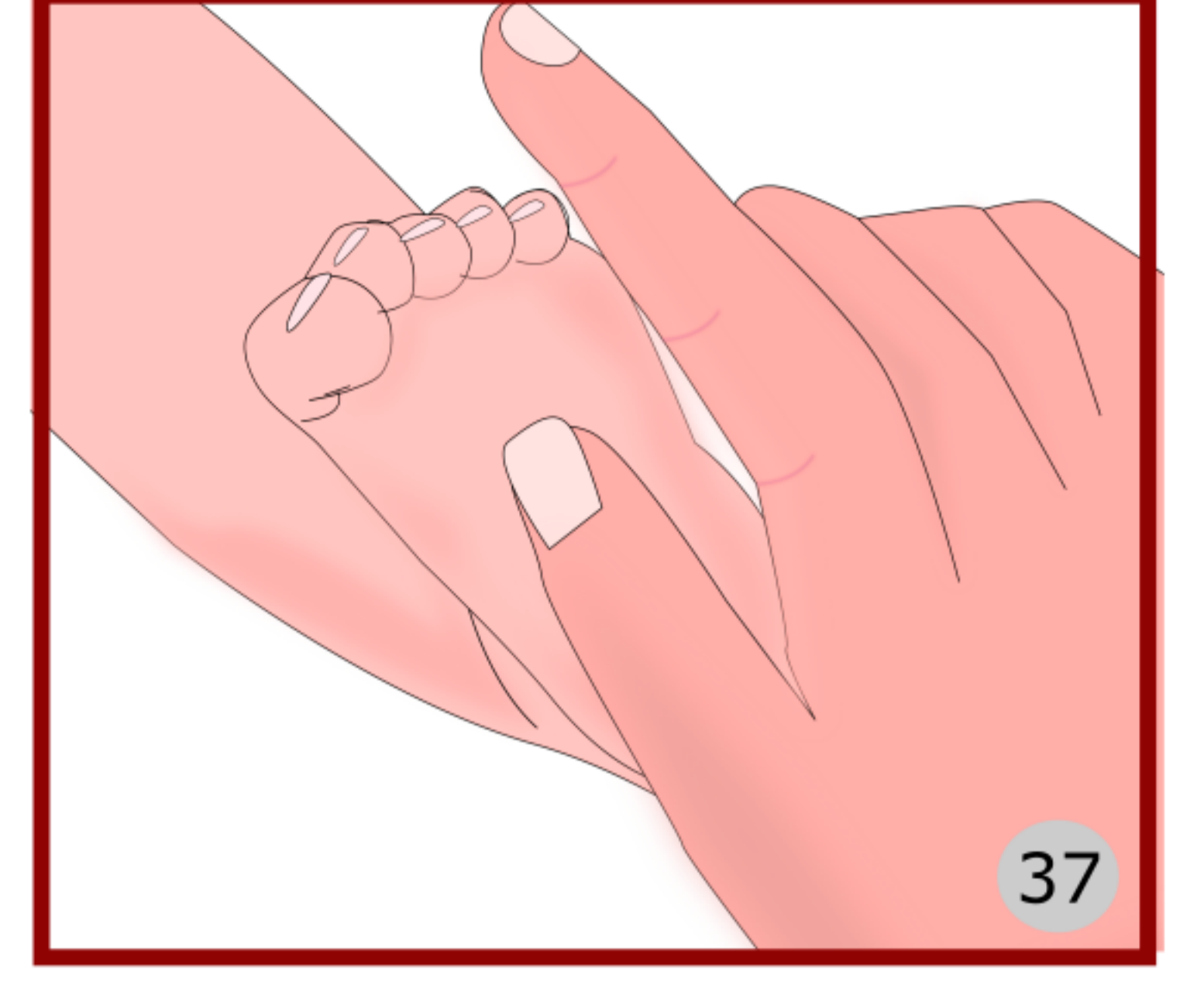
35. ತಾಯಿ ಒಂದೊಂದು ಮೊಲೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಾದ ಪ್ರೊಟಿನ್ ಯುಕ್ತ ನಂತರ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಯುಕ್ತ ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಮೊದಲ ಮೊಲೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ಅದು ಹಸಿವಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮೊಲೆಯಿಂದ ಕುಡಿಸಬೇಕು.



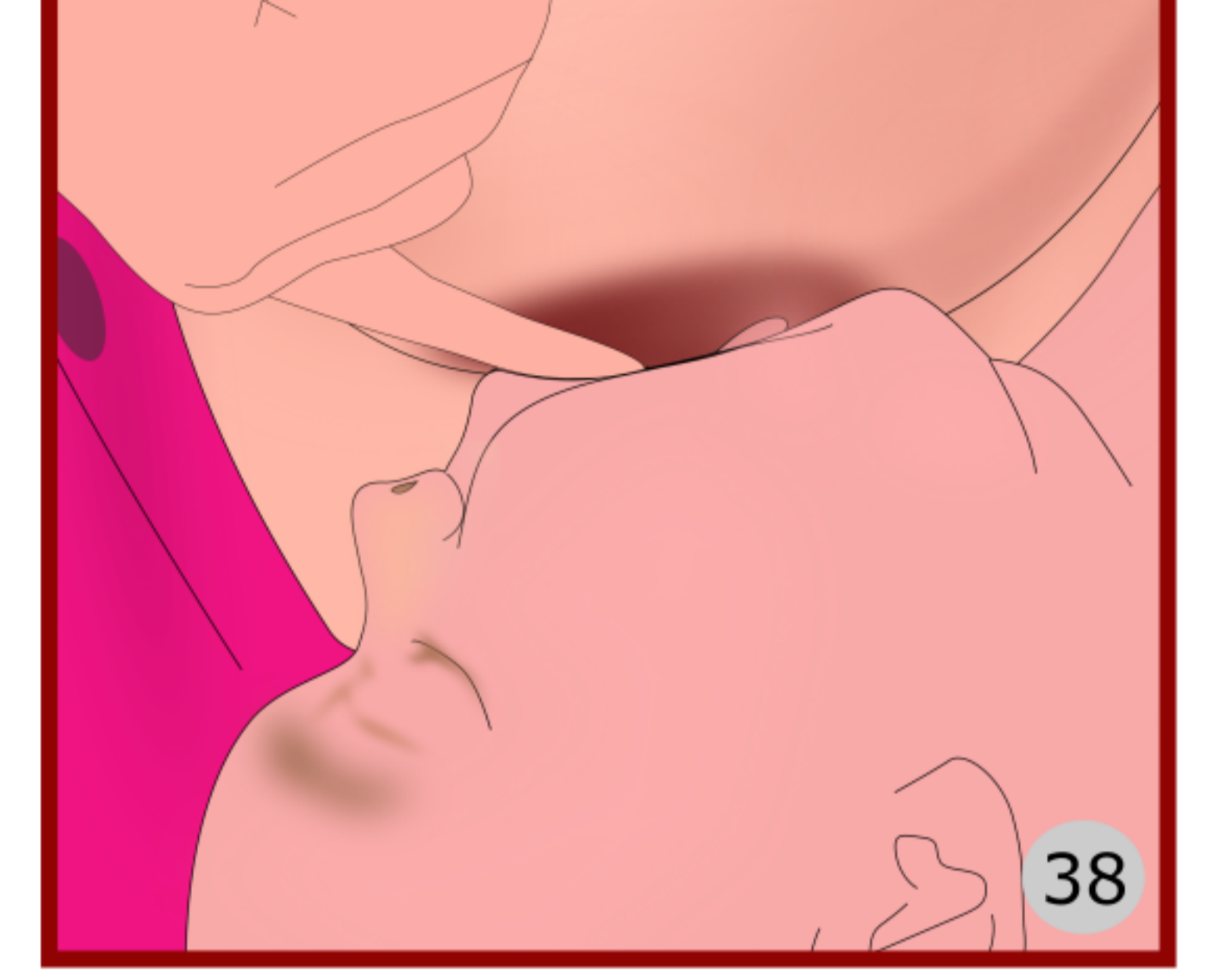
36. ಇನ್ನೊಂದು ಮೊಲೆಗೆ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ತೇಗು ತರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಳು ಆರಾಮಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ತಾಯಿ ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಗದ್ದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಅದರ ಬೆನ್ನನ್ನು ೨-೩(೨-೩) ಸಾರಿ ತಟ್ಟಬೇಕು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.



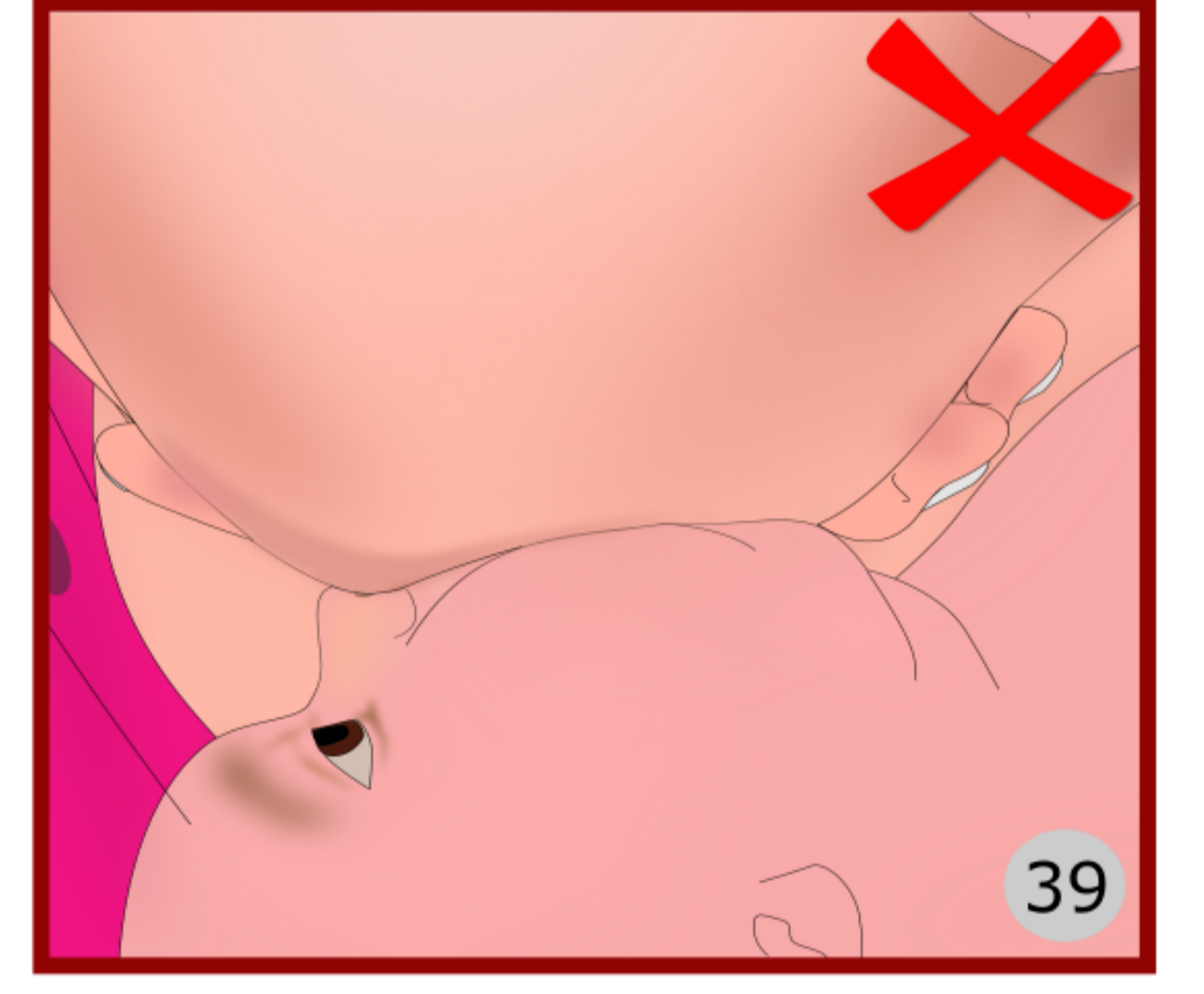
37. ಮಗು ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮಲಗಿ ಇದ್ದರೆ ತಾಯಿ ಅದರ ಪಾದವನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸವರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಗುವನ್ನು ತೇಗು ಬರುವ ತರ ಕೂರಿಸಬೇಕು.



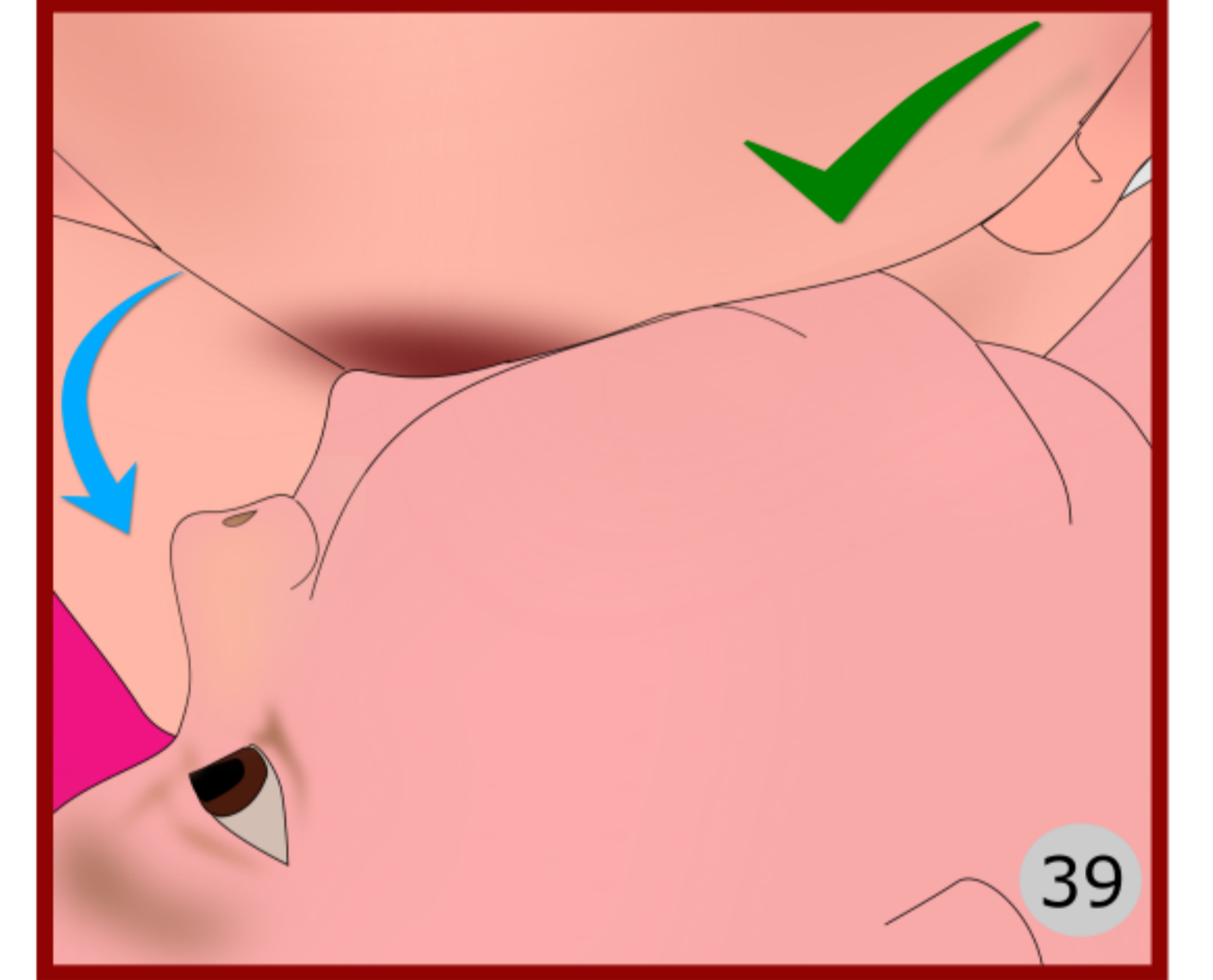
38. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗು ತೊಟ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿ ತನ್ನ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮೂಲೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



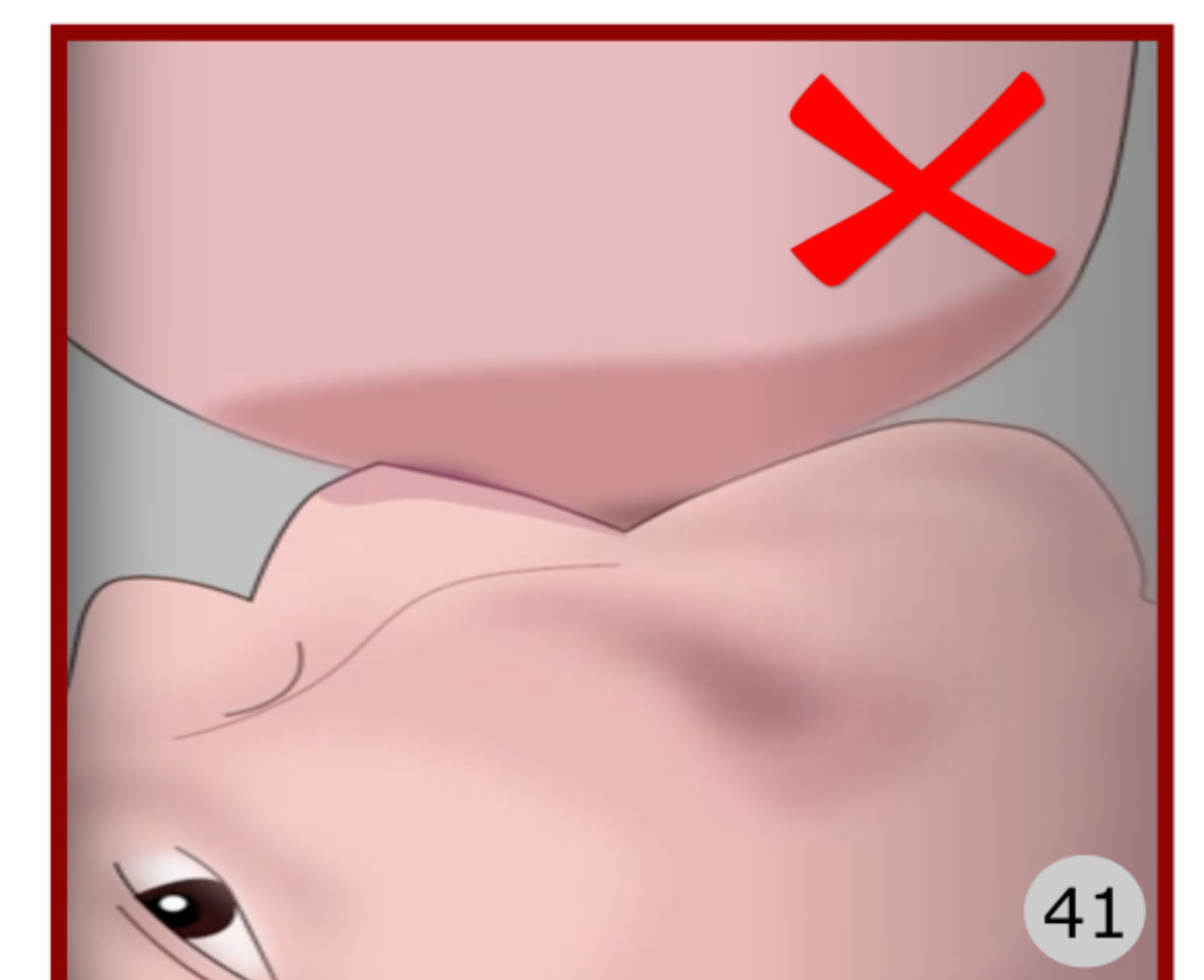
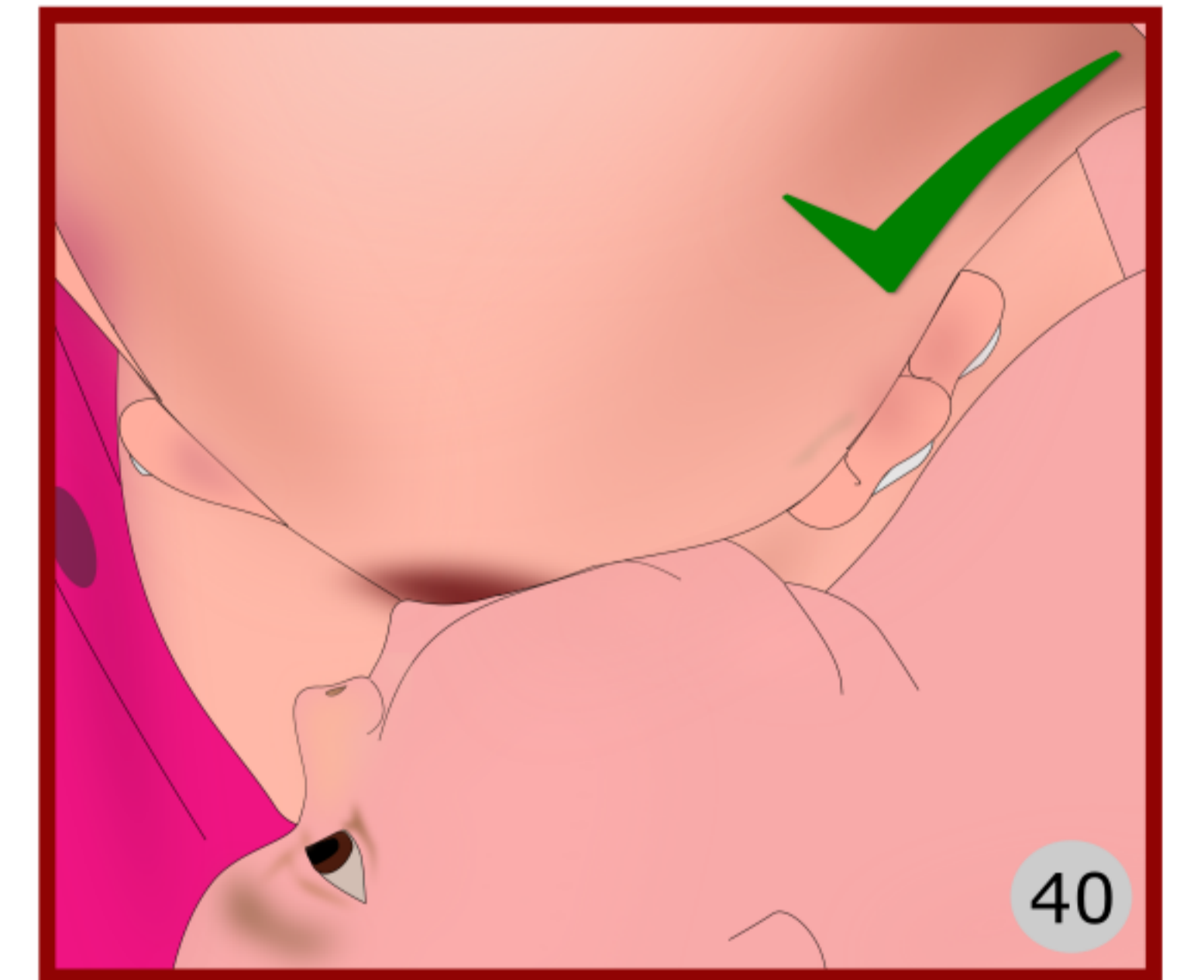
39. ಮಗುವಿನ ಮೂಗು ಮೂಲೆಗೆ ಒತ್ತುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಅದರ ಗದ್ದವನ್ನು ಮೂಲೆಗೆ ಒತ್ತುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಹಣೆಭಾಗ ಮೂಲೆಯಿಂದ ದೂರಬರುತ್ತದೆ.



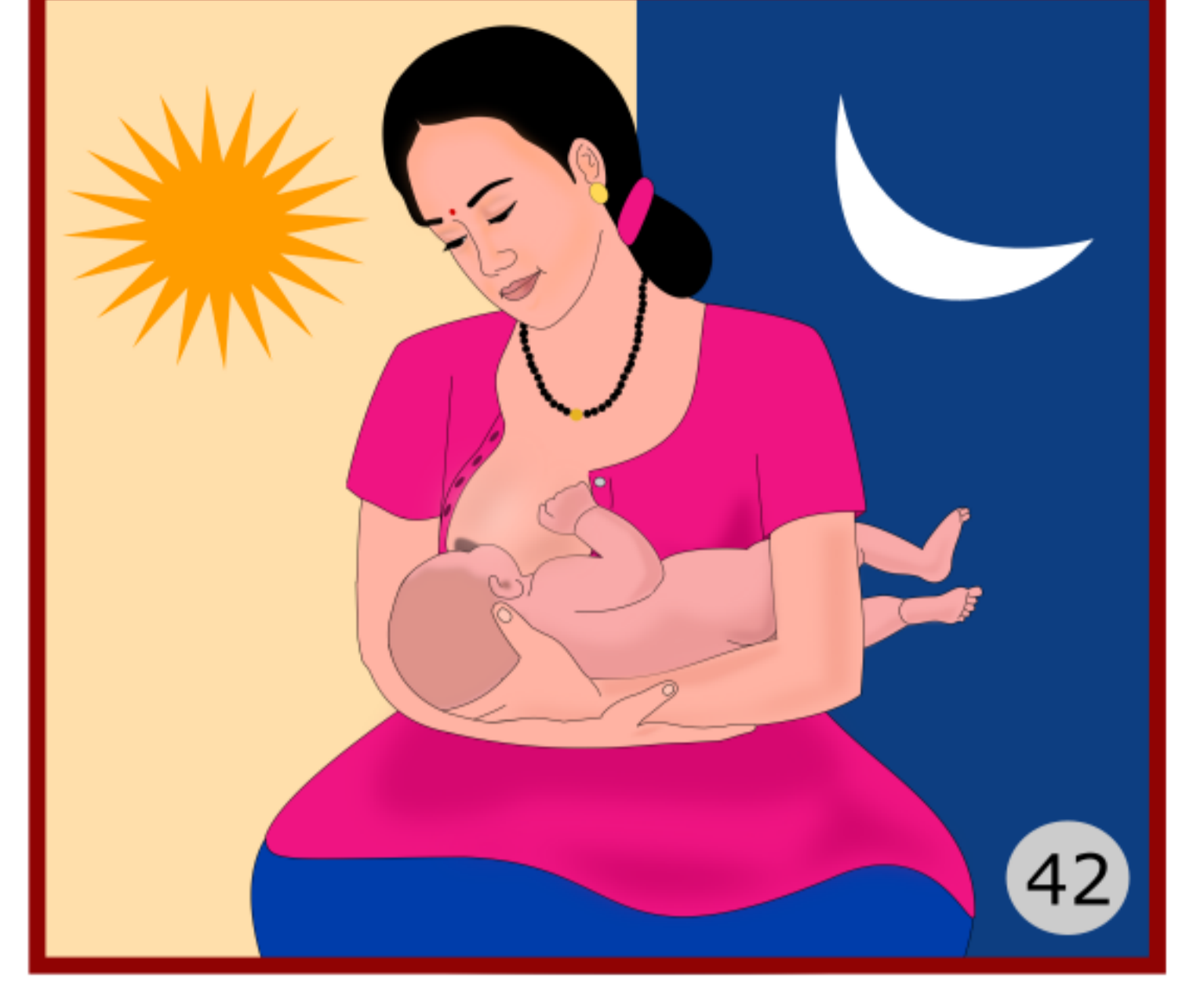
40. ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಗಲ್ಲ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆನ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಗುಳಿ ಇರಬಾರದು, ಜೋರಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಸದ್ದು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಲು ನುಂಗುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಗದ್ದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.



41. ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಗುಳಿಕಂಡರೆ ಅದು ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಎರಿಯೋಲಾ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ತುಟಿ ಹಾಗೂ ಗದ್ದವು ತಾಯಿಯ ಎದೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಲ್ಲ/ಮುಟ್ಟುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ.



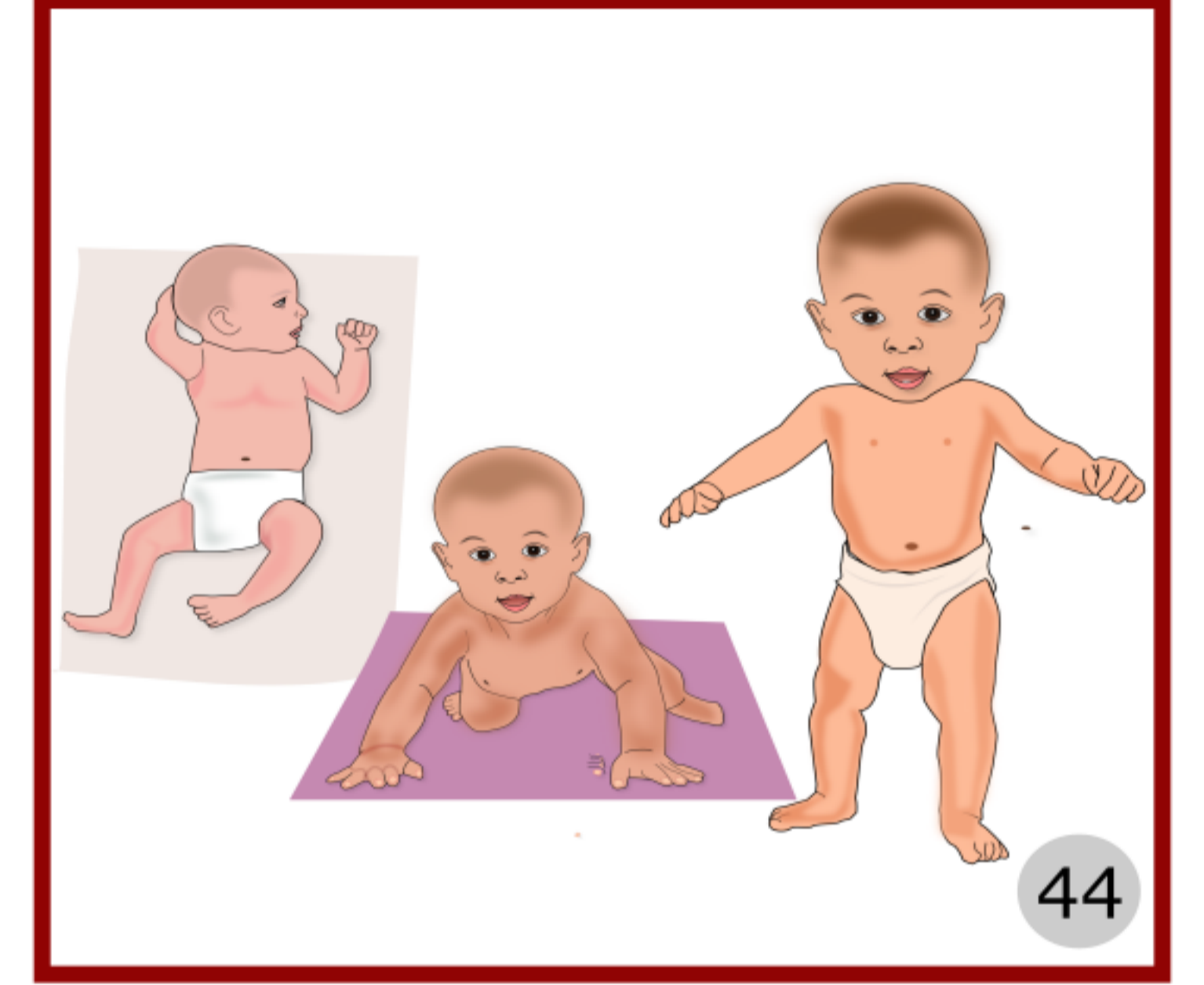
42. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ೨೪(24) ತಾಸಲಿ ತಾಯಿಯು ೧೦(10) ರಿಂದ ೧೨(12) ಬಾರಿ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ೩(3) ರಿಂದ ೪(4) ಬಾರಿ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು.



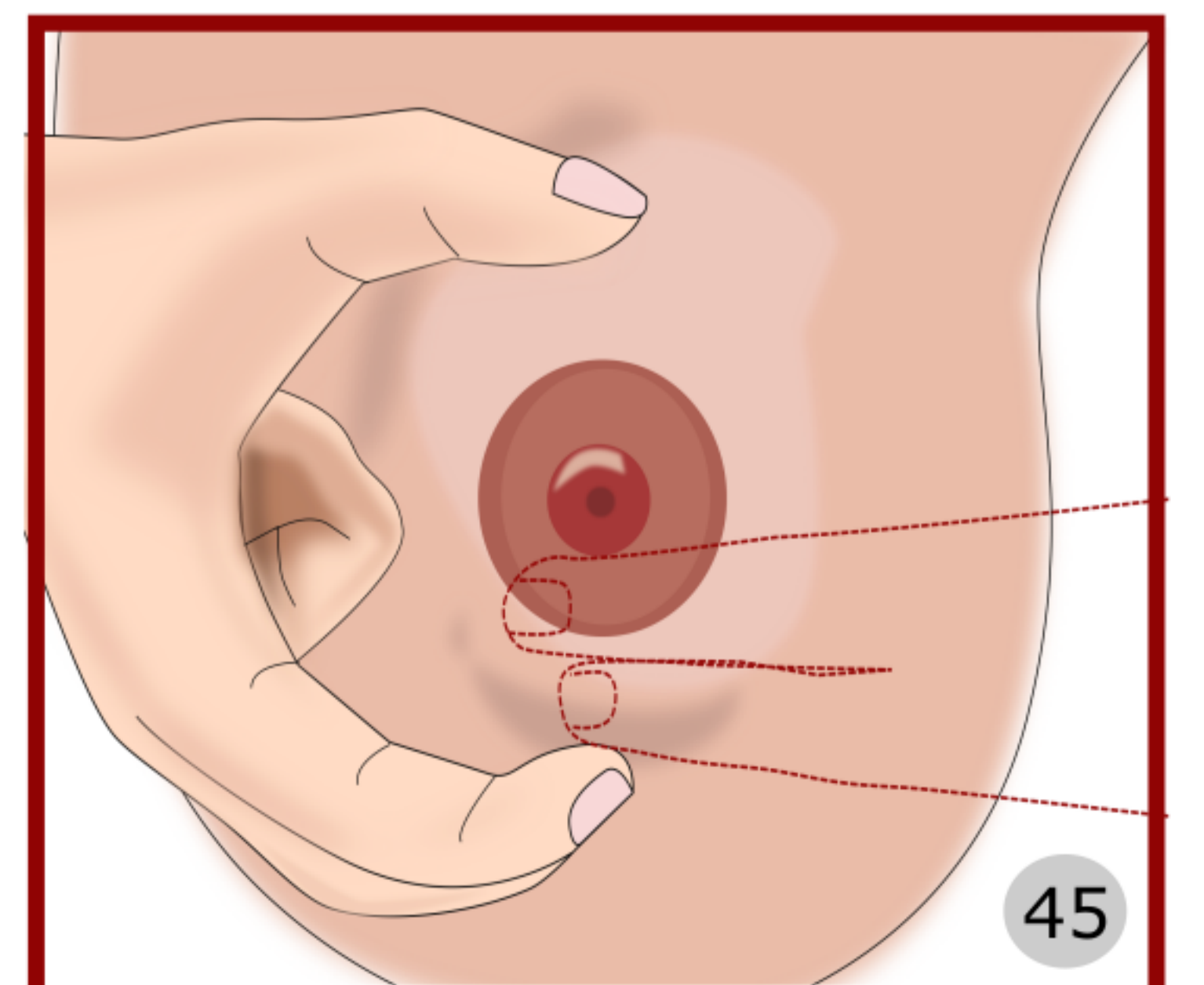
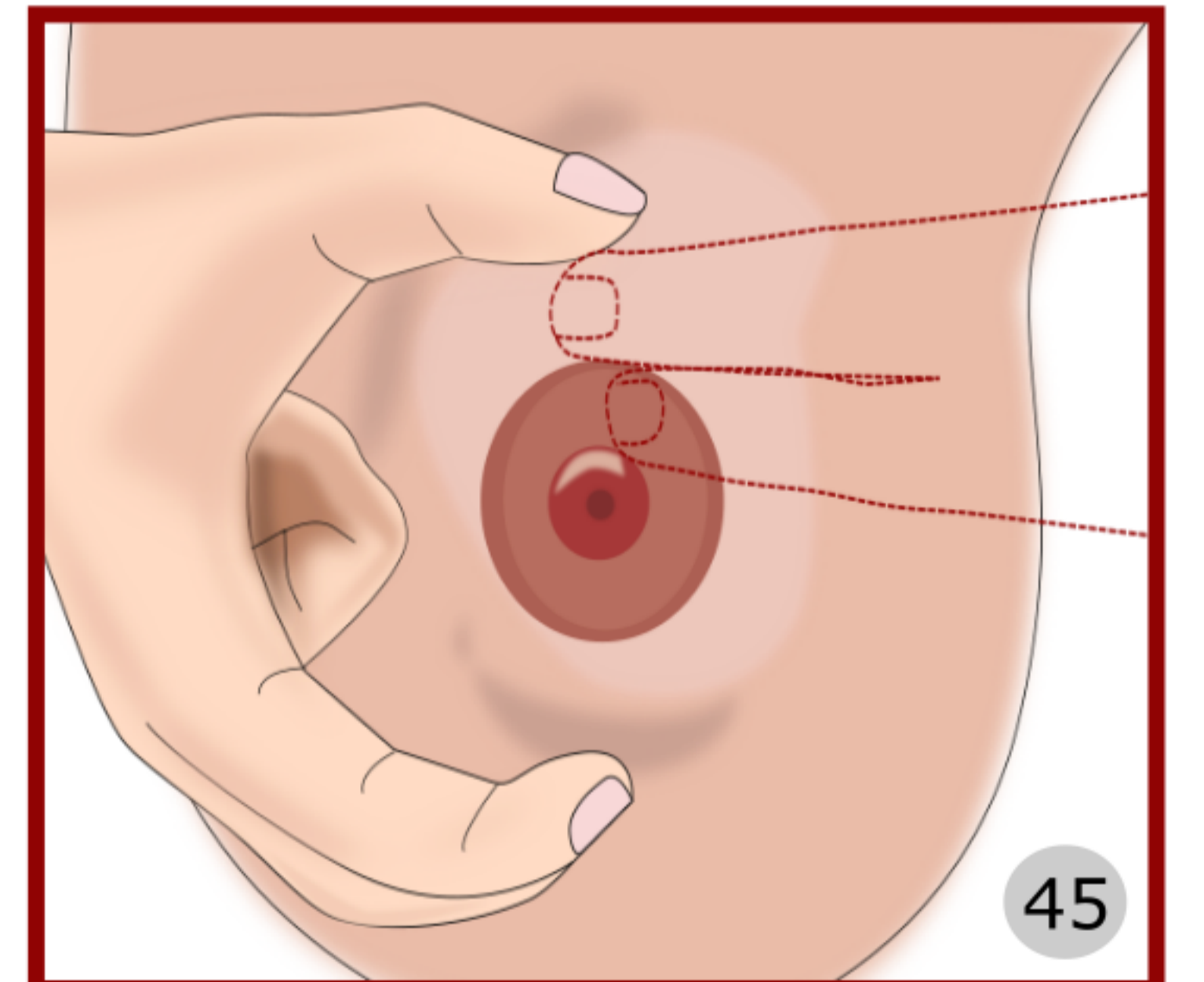
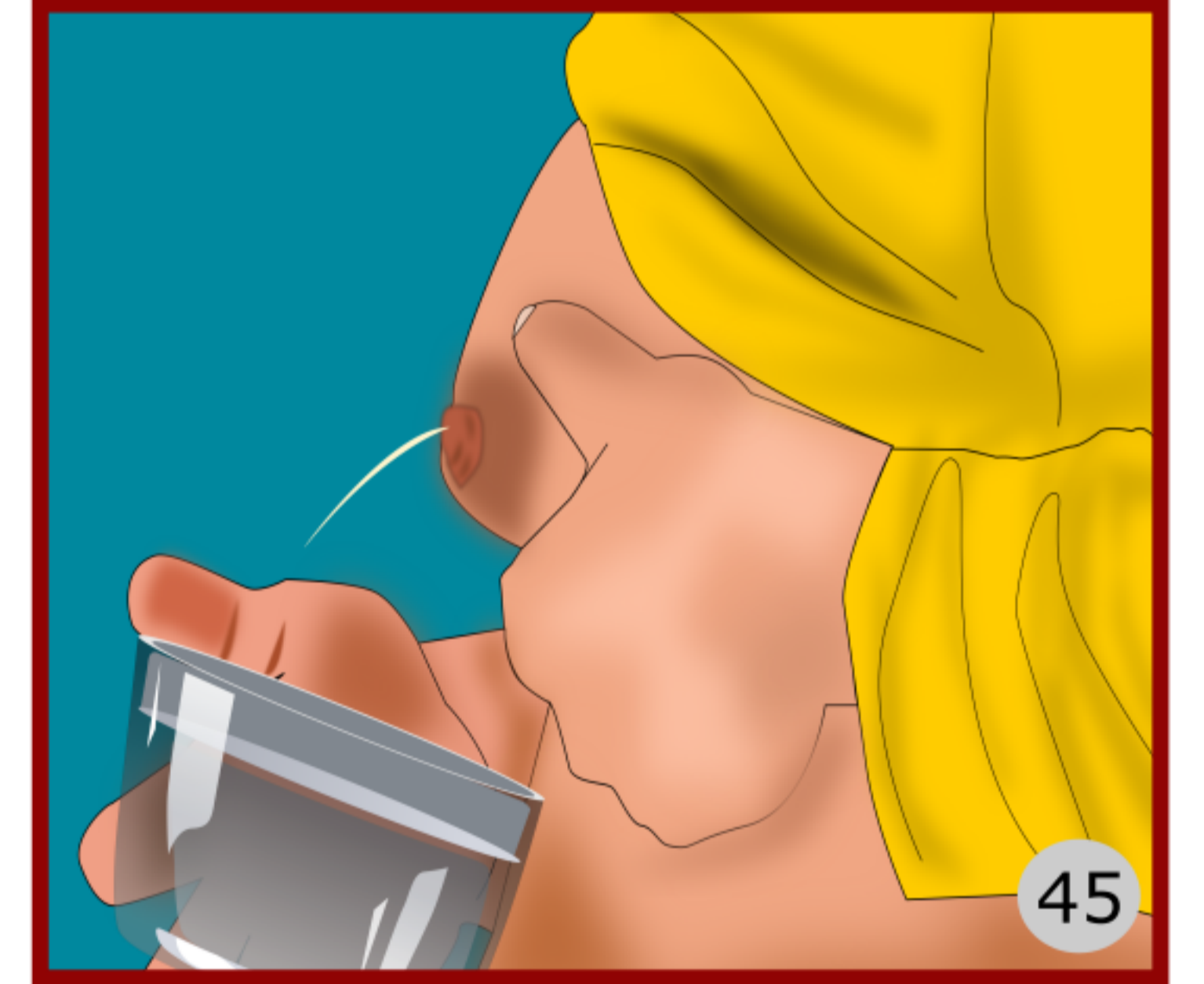
43. ಮೊದಲ ೬(6) ತಿಂಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ತದನಂತರ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ೨(2) ವರ್ಷದ ತನಕ ಕೊಡಬೇಕು.



44. ಮಗು ೨(2) ವಾರದಲಿ, ೬(6) ವಾರದಲಿ ಹಾಗೂ ೩(3) ತಿಂಗಳಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲಿ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಮಯದಲಿ ಪೆದೇ ಪೆದೇ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರ ಜೊತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ತಾಯಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿಯಬೇಕು.



45. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಅವಳ ಕೈಯಿಂಥ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೊಟ್ಟು, ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ತೊಟ್ಟು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರಬೇಕು. ಅದರರ್ಥ ಎಲದರ ನಡುವೆ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳ ಅಂತರ ಇರಬೇಕು. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಬೆರಳಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಎದೆಯ ಕಡೆ ಒತ್ತಬೇಕು ನಂತರ ಕೈ ಸರಿಸಿದ ಮೊಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ತರ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ತಾಯಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಅಥವಾ ತೆಳುವಾದ ಹಾಲು ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು.





ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ಇಮೇಲ್: health@spoken-tutorial.org

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

ದೂರವಾಣಿ: 1800-267-7782

ಯುಟ್ಯೂಬ್ ಚಾನೆಲ್: Health Spoken Tutorial - IIT Bombay