

ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

1. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ತಾಯಿಯು ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
2. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಬರುವ ಹಳದಿ ಗಿಣ್ಣದ ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಉಣಿಸತಕ್ಕದ್ದು, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿರುವ ಈ ಹಾಲು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಮಗು ಅಥವಾ ತಾಯಿಯು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.
4. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಆತ್ಮಗತ್ಯ, ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಧಿ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ತಾಯಿಯು ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
5. ತಾಯಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ಮಾಡಬಾರದದ್ದು

1. ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೇಕೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಡಿ.
2. ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನೀರು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಿ.
3. ಬಾಟಲ್ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಡಿ.



ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ:

1. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಸಮನಾಂತರ ಇಡಿ.
2. ಮಗುವಿನ ತಲೆಯು ತಾಯಿಯ ಸ್ತನದ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಮೂಗು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು.
3. ಮಗು ತಾಯಿಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಧಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಅನುಭವ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



4. ಮಗುವು ಬಾಯಿ ತೆರೆದ ಕೂಡಲೇ ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಕೊಡಿ. ಮಗುವಿನ ಕೆಳತುಟಿಯು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.



5. ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಮೊಲೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



6. ತಾಯಿಯ ಸ್ತನ ಭಾರವಾದಾಗ ತಾಯಿಯು ಸ್ವತಃ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯುಣಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯುಣಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ತಾಯಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಬೇಕೇ ಬೇಕು!





ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳಾಗುವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ 3-4 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬರುವ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ. ಮೊಲೆಯಿಂದ ಬರುವ ಈ ದಪ್ಪನೆಯ ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಗಿಣ್ಣದ ಹಾಲೇ ಅಮೃತ:

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಹಾಲು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಇದು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನ.

ಈ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ನರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಗು 6 ತಿಂಗಳಾಗುವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

1. ಎದೆ ಹಾಲು ಅತ್ಯಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು, ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೇಲಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

2. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಇದು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ಬೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
3. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಗುವನ್ನು ಆಲರ್ಜಿ, ಅಸ್ತಮಾಗಳಂತಹ ಉಸಿರಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
4. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ವಸಡುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
5. ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತದೆ.
6. ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಎದೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಗರ್ಭದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.
7. ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ (ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಸೇರಿ) ಕನಿಷ್ಠ 8 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ವಯಸ್ಸು: 0-6 ತಿಂಗಳು

ಬೇರೆ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ



ವಯಸ್ಸು: 6-8 ತಿಂಗಳು

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು + 3 ಬಾರಿ ಇತರೆ ಆಹಾರ



ವಯಸ್ಸು: 9-11 ತಿಂಗಳು

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು + 4 ಬಾರಿ ಇತರೆ ಆಹಾರ

