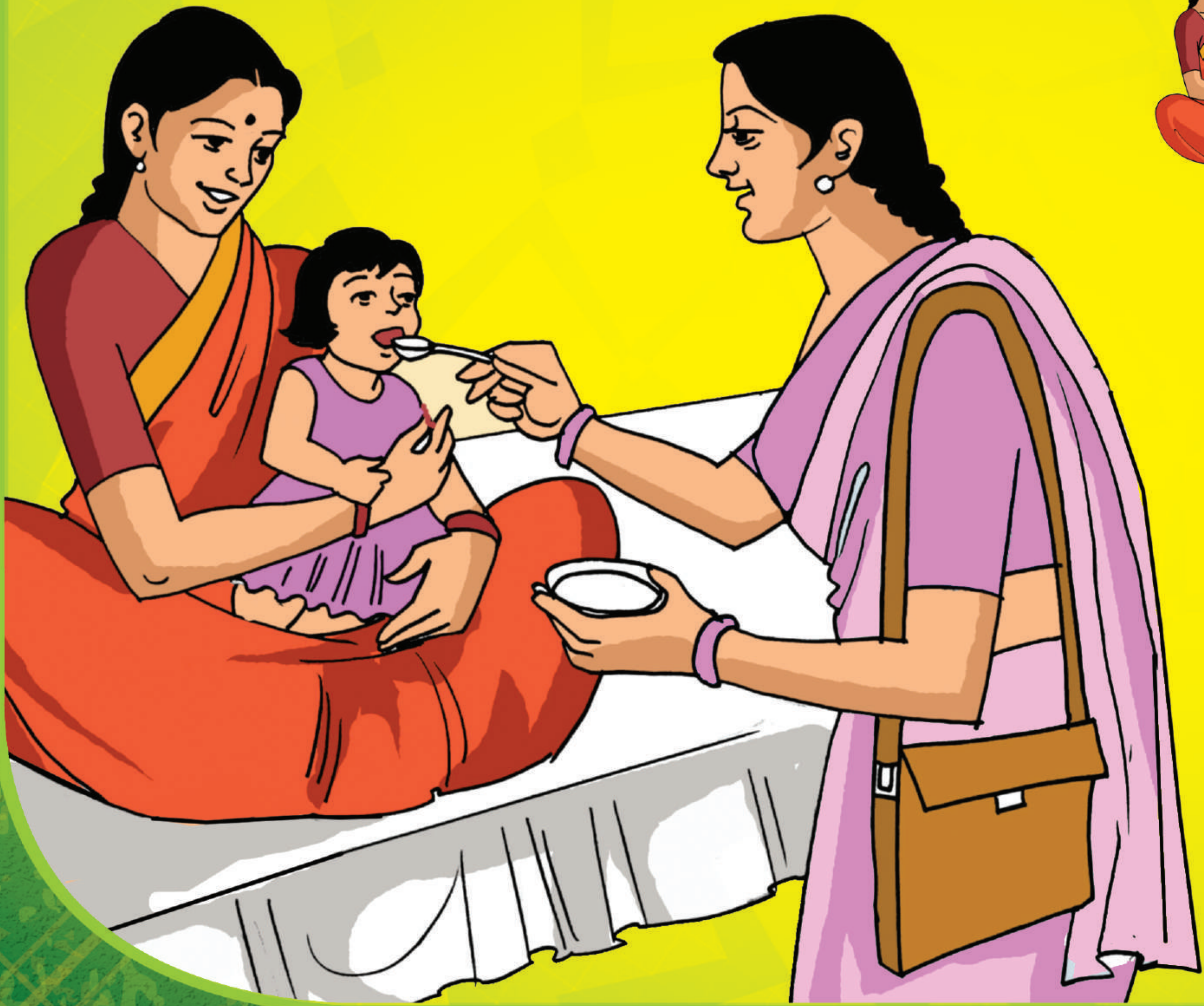
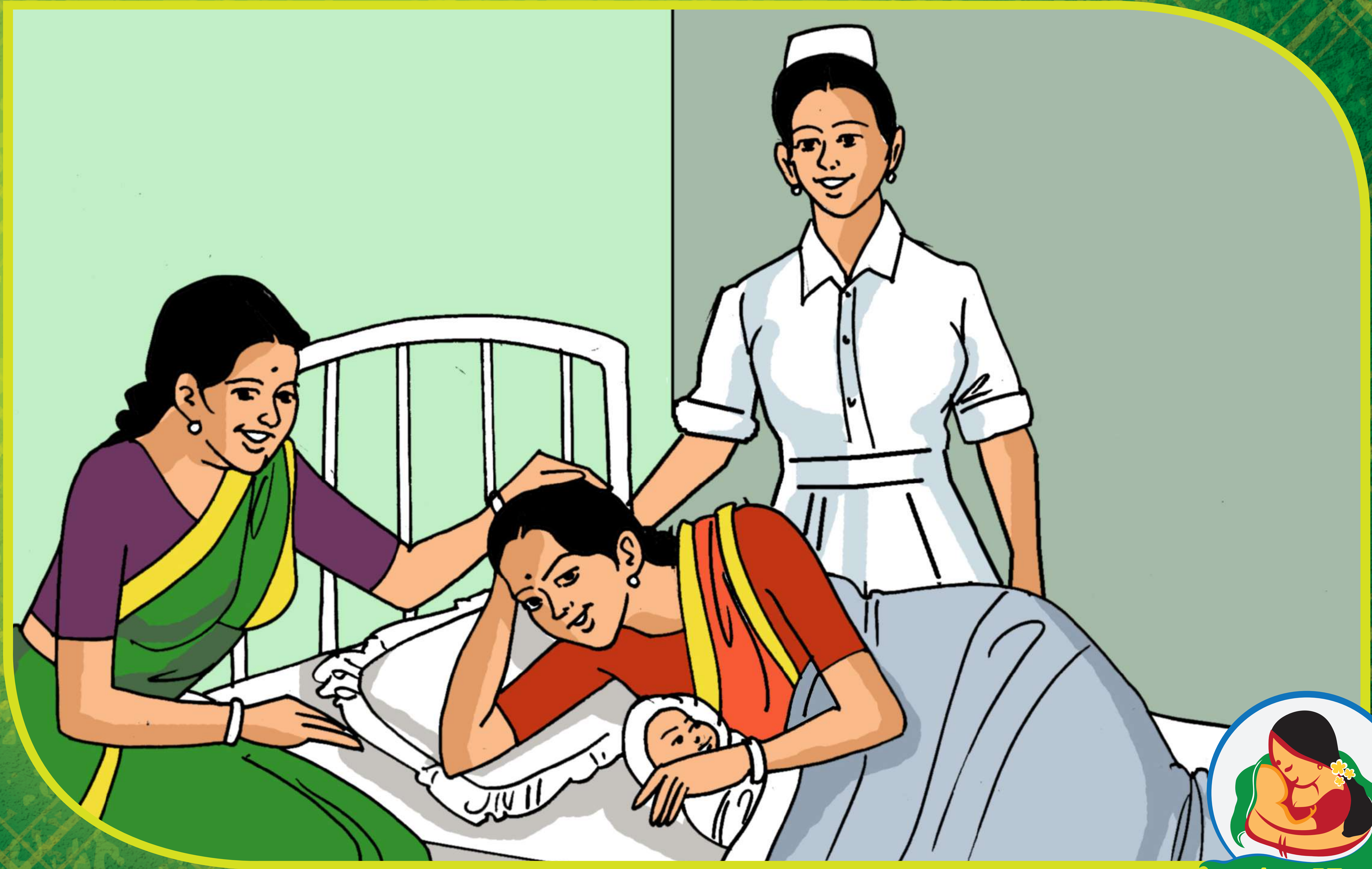


ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



అమ్మ కొంగు

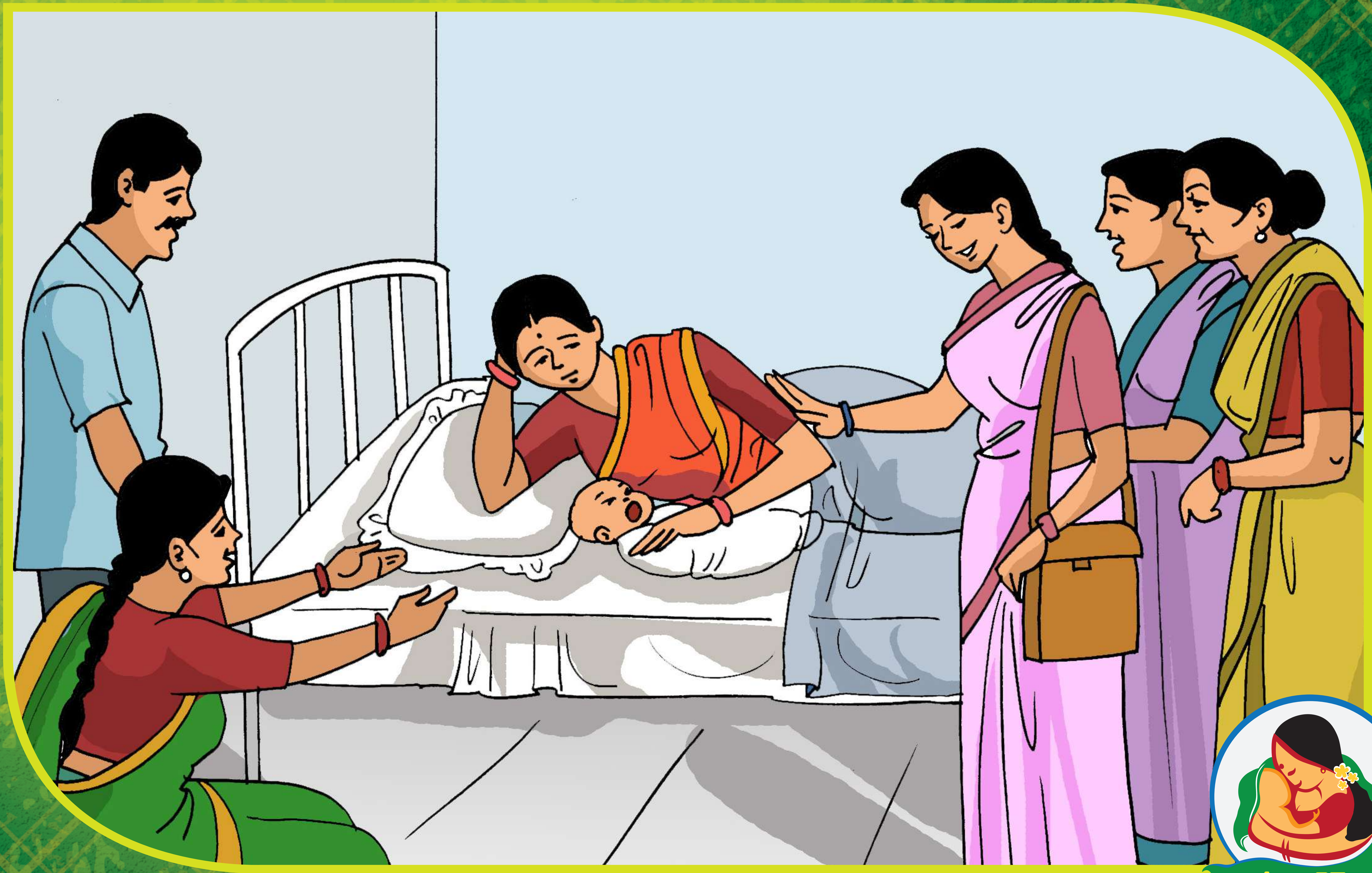
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಇದುವರೆಗಿನ ಕಥೆಯ ಸಿಂಹಾವಲೋಕನ:

ನಾವು ಕಥೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಾವು ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರಧಾರಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ. 13 ವರ್ಷದ ಎಳೆಯ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಅವಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಳೆಗುಂದಿದ್ದಳು. ಆದರೆ, ಆಶಾ ಅಕ್ಕನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಅವಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಳಿಕ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. 18 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕವೇ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮದುವೆ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೇ ಮಗು 21 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕವೇ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಅತ್ತೆ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮಿ PHC ಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರು ಮತ್ತು PHC ಸಿಸ್ಟರ್ ಆರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸುಂದರವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದಳು.

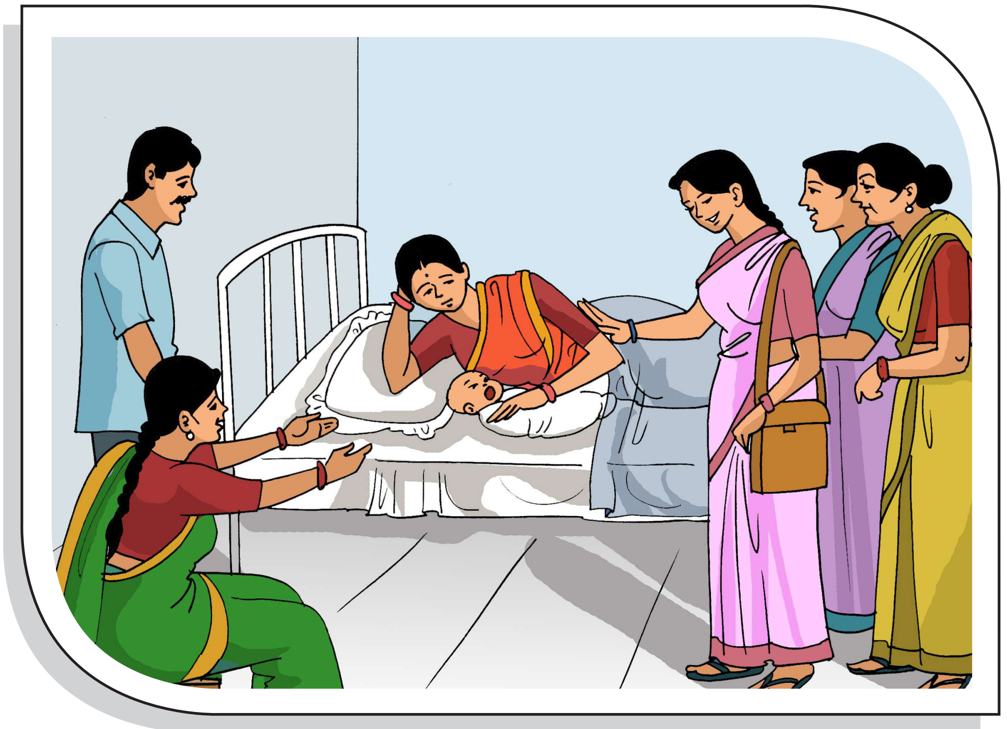
ಮಗು ಜನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ PHC ಸಿಸ್ಟರ್ ಮಗುವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಉಜ್ಜುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಆವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಆ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವನ್ನು ಜನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ 48 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಏಕೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು ಹಾಗೂ ಏಕೆ ತಾಯಿಯ ಶರೀರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಿಪಿಈ ಸಿಸ್ಟರ್ ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಮೊದಲ 3-4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೋಲೋಸ್ಟ್ರಮ್ ಹಾಲು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಖಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಲು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವನ್ನು ARI ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ PHC ಸಿಸ್ಟರ್ ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದು ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತನಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ PHC ಸಿಸ್ಟರ್‌ನಂತೆ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರಲ್ಲಾ ಅಂತ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ ***“ತಾಯಿಯ ಮಮತೆ”*** ಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

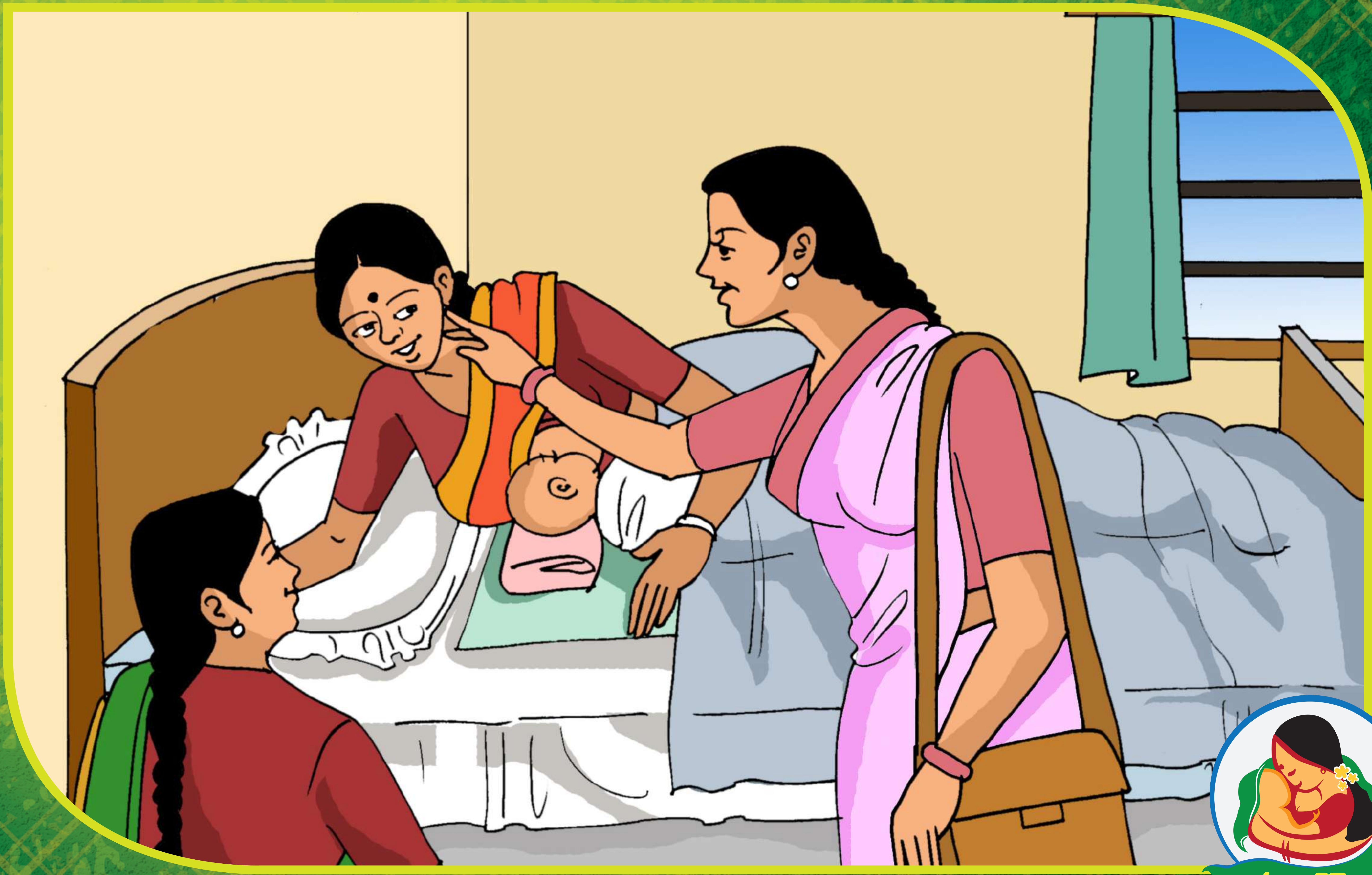


ಮೊಲೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಣಿಸುವುದು

PHC ಯಲ್ಲಿ 48 ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಹಿತೈಷಿಗಳು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಕೂಡಾ ಒಬ್ಬರು. ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ತುಂಬಾ ಆಯಾಸವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಅಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವುಗದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಆಕೆಯ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೈ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಅಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅತ್ತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಉಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಉಣಿಸಬಾರದೆಂದು ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಅತ್ತೆಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ಮೊಲೆಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ನೀಡಬೇಕು, ಮಗು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

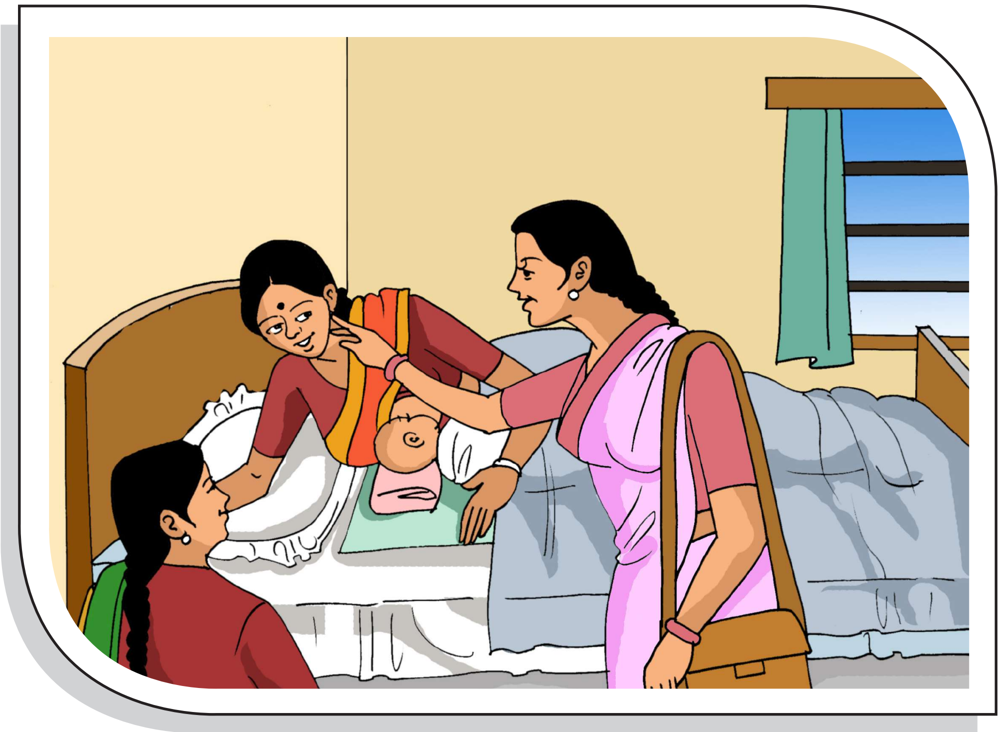
ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ, ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ–

"ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾಯ ತುಂಬುವ ತನಕ ಕೇವಲ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನೀಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ಅದರಲ್ಲಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೇ ಉಣಿಸಿದರೂ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು, ಆಡಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಗುಟ್ಟಿ, ಜೇನು ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುವಾಗ ನೀವು ಕೈಯಿಂದ ಅಥವಾ ಚಮಚದಿಂದ ಕುಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಕರುಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ ಮೊದಲಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ."



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

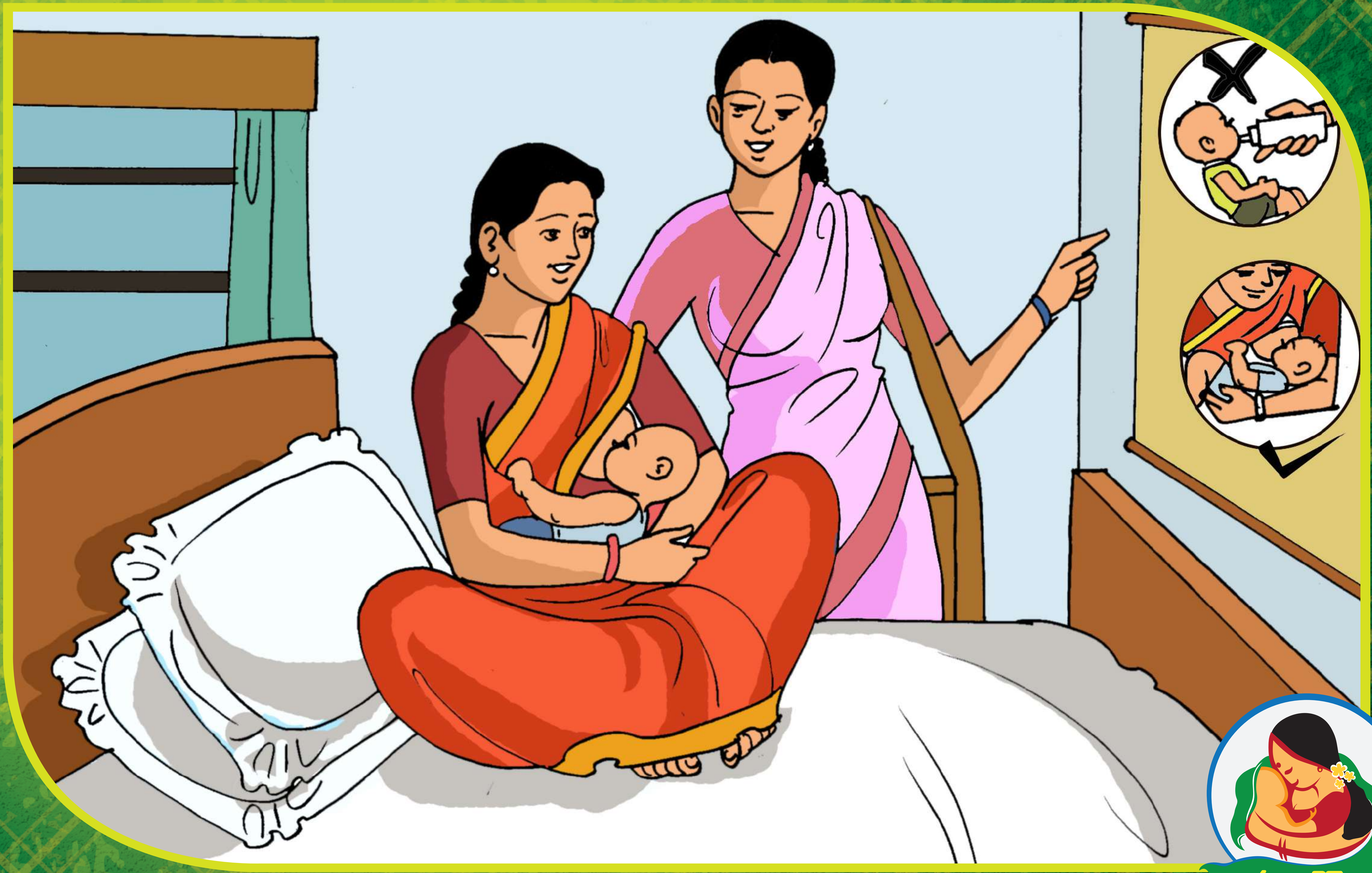


ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾಳೆ–

“ಅಕ್ಕಾ, ಹೌದು ಹೌದು, ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು PHC ಸಿಸ್ಟರ್ ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೇ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ 10 ಬಾರಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆಕೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಳೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಒಳಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನನಗೆ ನೆರವಾಗಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಾನು ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಕೋಲೋಸ್ಟ್ರಮ್ ಕುಡಿಸಿದೆ. ಅದು ನೆಕ್ಟಾರ್‌ನಂತಿದೆ. ನಾನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದ ಕೋಲೋಸ್ಟ್ರಮ್ ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾದ ಹಳದಿ ಹಾಲು 3-4 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಕೊಳಕಲ್ಲ ಎಂದು ಆಕೆ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿರ್ಮಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಮಗುವನ್ನು ಜಾಂಡಿಸ್ (ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ) ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಕರುಳಿನಿಂದ ಆರಂಭದ ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಕೂಡಾ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಐರನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಕೂಡಾ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಕರುಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಕ್ಕಾ, ನನಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ನೆನಪಿದೆ.”

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ನಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಾರೆ–

“ಎಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಸ್ಥನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೋಲೋಸ್ಟ್ರಮ್ ಇದ್ದರೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀನು ಮರೆತಿದ್ದಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿದಿನದ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಲು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮುಂದಿನ 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡ. ಅದಾದ ಬಳಿಕ ನೀನು ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭಗಳಿವೆ.”



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

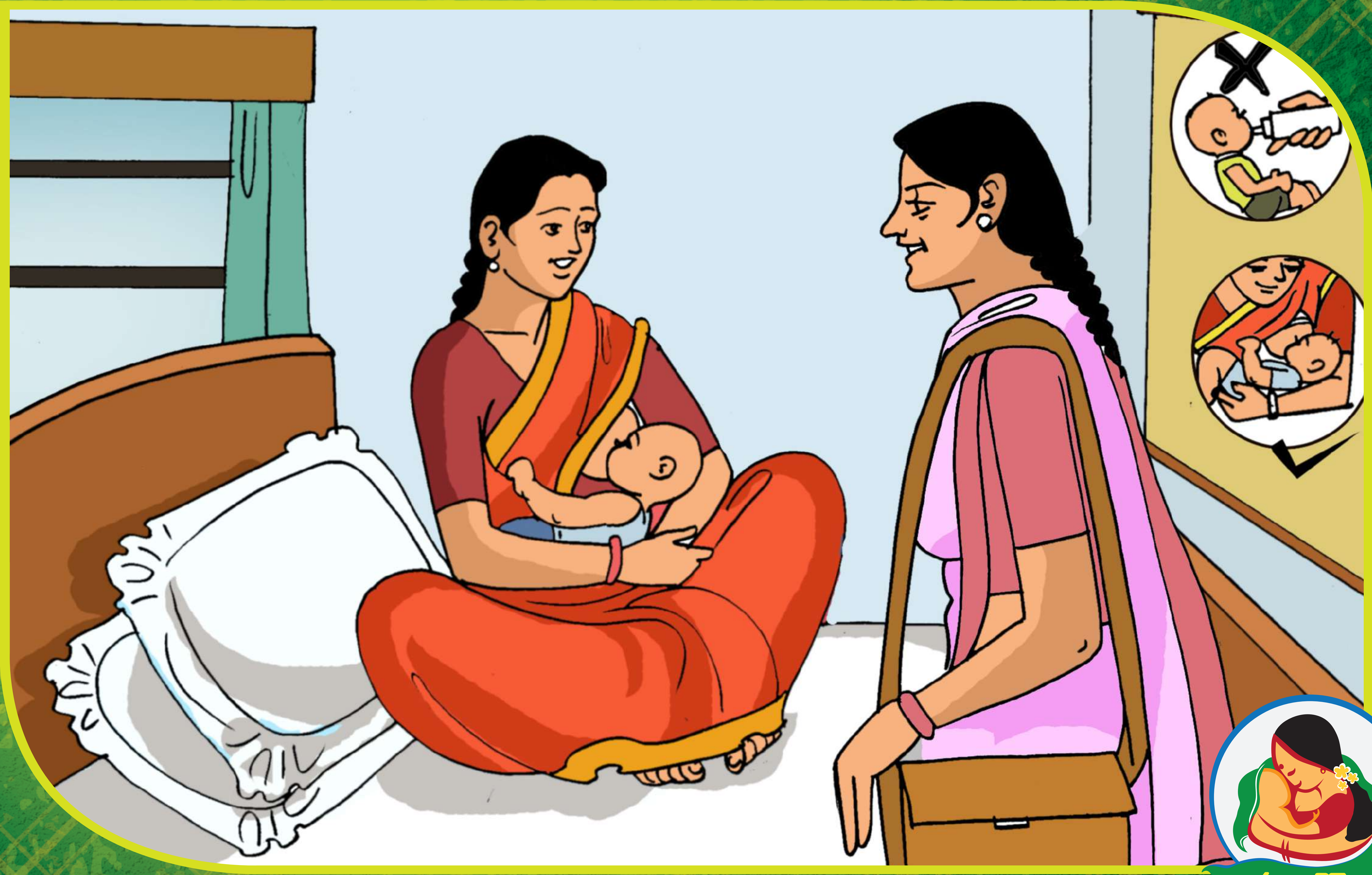
ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ– "ಹೌದಾ, ಹೇಳಿ ಹೇಳಿ, ಬೇರೆ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ?"

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ನಗುತ್ತಾರೆ, ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ತಲೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸವರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ–
"ನೆನಪಿರಲಿ, ಬಾಟ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಳು ನಿಶ್ಚಿಂತೆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸ್ಥನಗಳ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ತಪ್ಪದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿನ್ನ ಮಗು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ."

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮಧ್ಯೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾಳೆ– "ಹೌದು ಹೌದು, ನನ್ನ ಮಗು ಬಲಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತೆಯಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿವಂತೆ ಕೂಡಾ ಆಗಬೇಕು. ಅವಳನ್ನು ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ, ಖಂಡಿತಾ..."

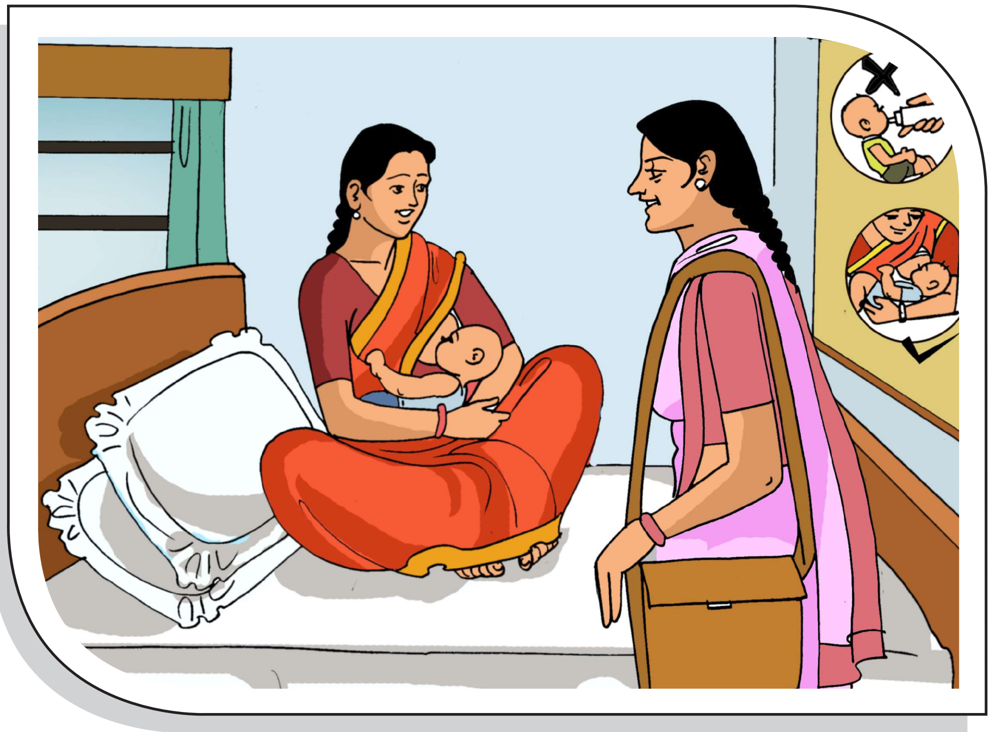
ಆಶಾ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾ ಮಧ್ಯೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ–

"ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ನಿನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ನೀನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಾಲೆಯನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ನೀನು ನಿನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಬಳಿಕ ನೀನು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಬಹುದು."



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ– “ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳು? ೬ ತಿಂಗಳುಗಳ ಬಳಿಕ ಮಾತ್ರವೇ ಏಕೆ ನೀಡಬೇಕು?”

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಆಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಅತ್ತೆಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ– “ಮಗು 6 ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಹಾಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿನ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಕ್ಸ್‌ಸ್ಟ್ರಾ ಆಹಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ”

ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಅತ್ತೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ– “ಇದು ಶುಭ ಸಮಾಚಾರ. ನಾನು ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗುವಿಗೆ ನನ್ನ ಕೈಯಾರೆ ಯಾವಾಗ ಉಣಿಸುತ್ತೇನೋ ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅಕ್ಕಾ, ಆರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ನಾನು ಏನನ್ನು ಉಣಿಸಬೇಕು?”

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ನಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ– “ಆರು ತಿಂಗಳು ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.”

ಅತ್ತೆ ತನಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ– “ಓಹ್, ನಾನು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾ?”... (ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ)

“ಸರಿ, ಈಗ ನನಗೆ ಟೈಮ್ ಆಯ್ತು ಹೋಗಬೇಕು. ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.”

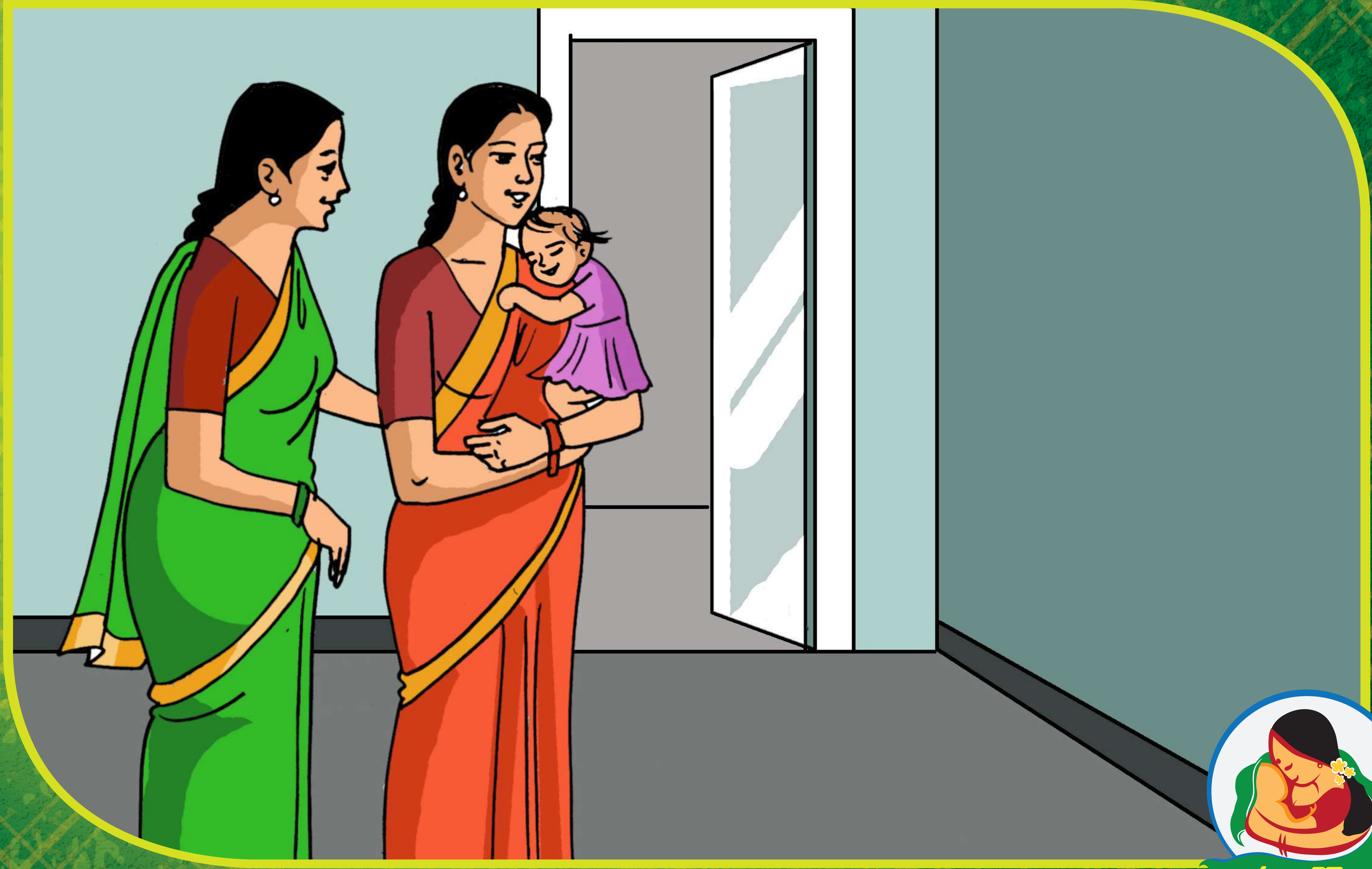
ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆಶಾ ಅಕ್ಕನತ್ತ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ ನಿಜವಾದ **“ತಾಯಿಯ ಮಮತೆ”**

ಸಹಾಯಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ:

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಏಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ?

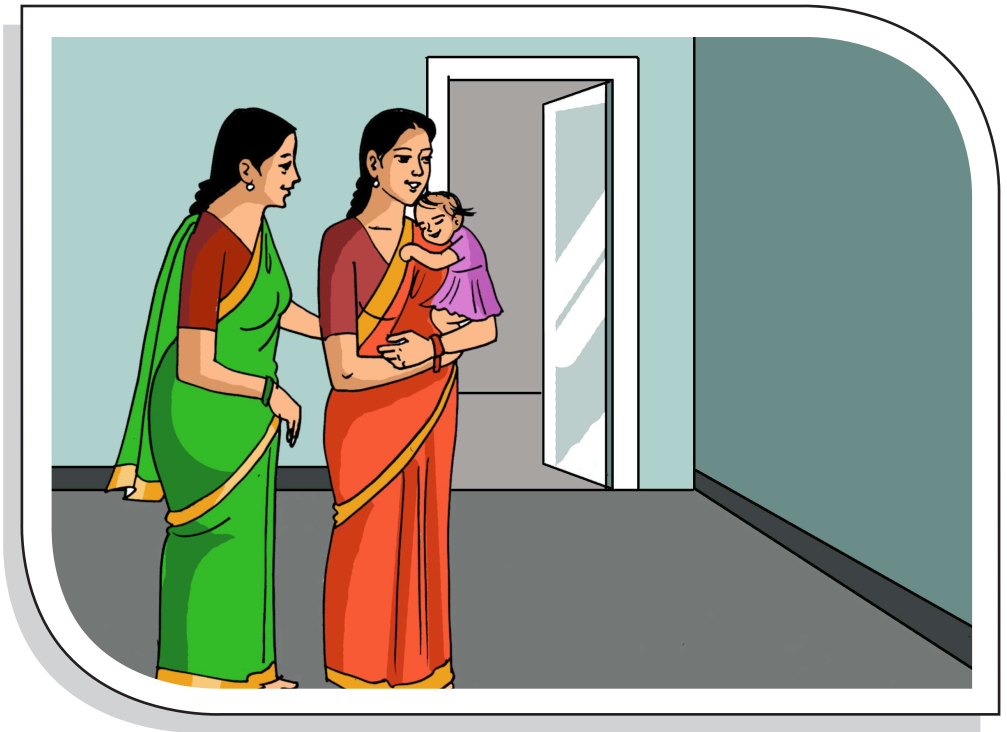
ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಎಷ್ಟು ಸಮಯಗಳ ವರೆಗೆ ನೀಡಬೇಕು?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮಗುವಿಗೆ ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ನೀಡಬೇಕು?



అమ్మ కొంగు

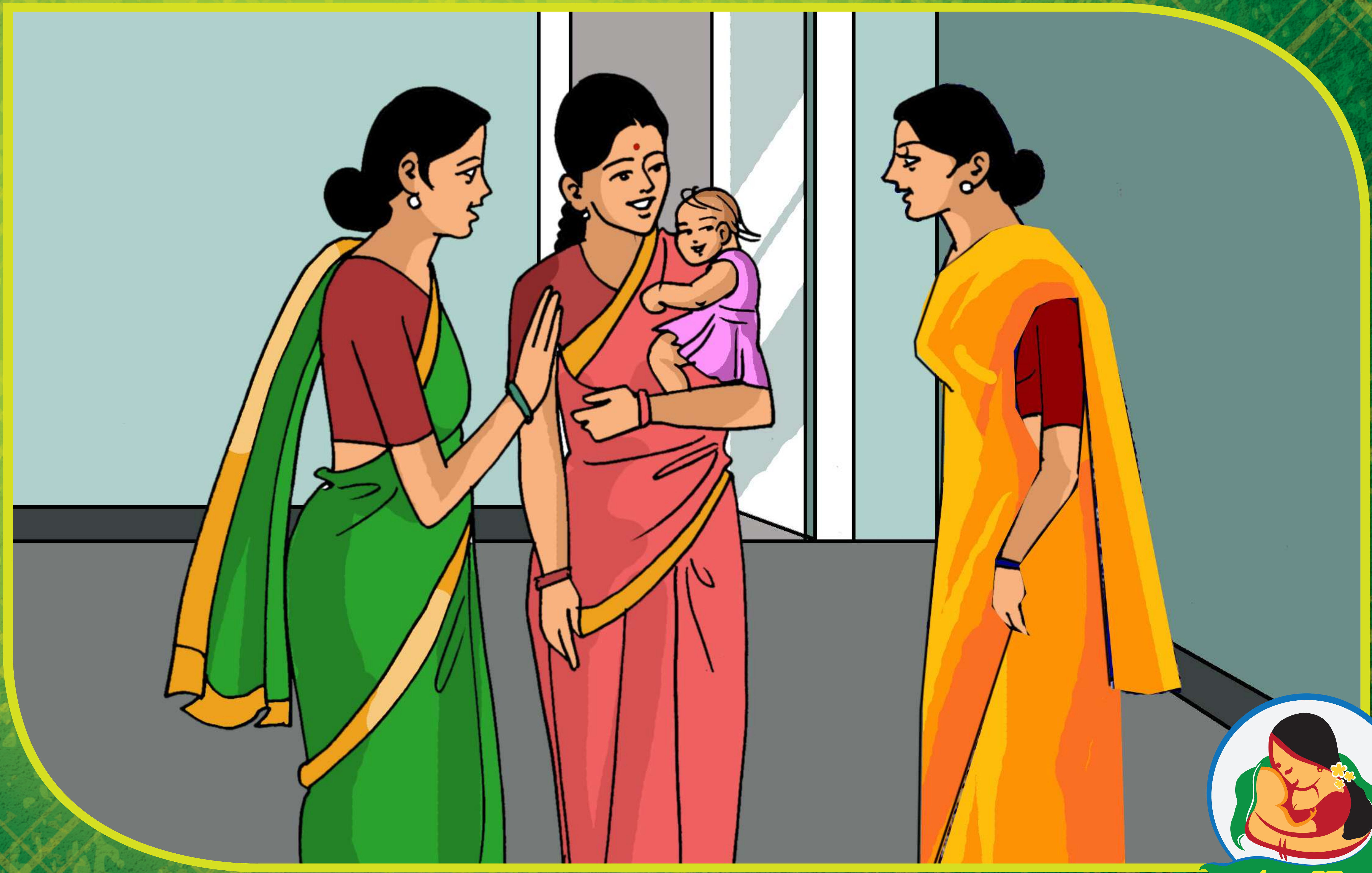
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



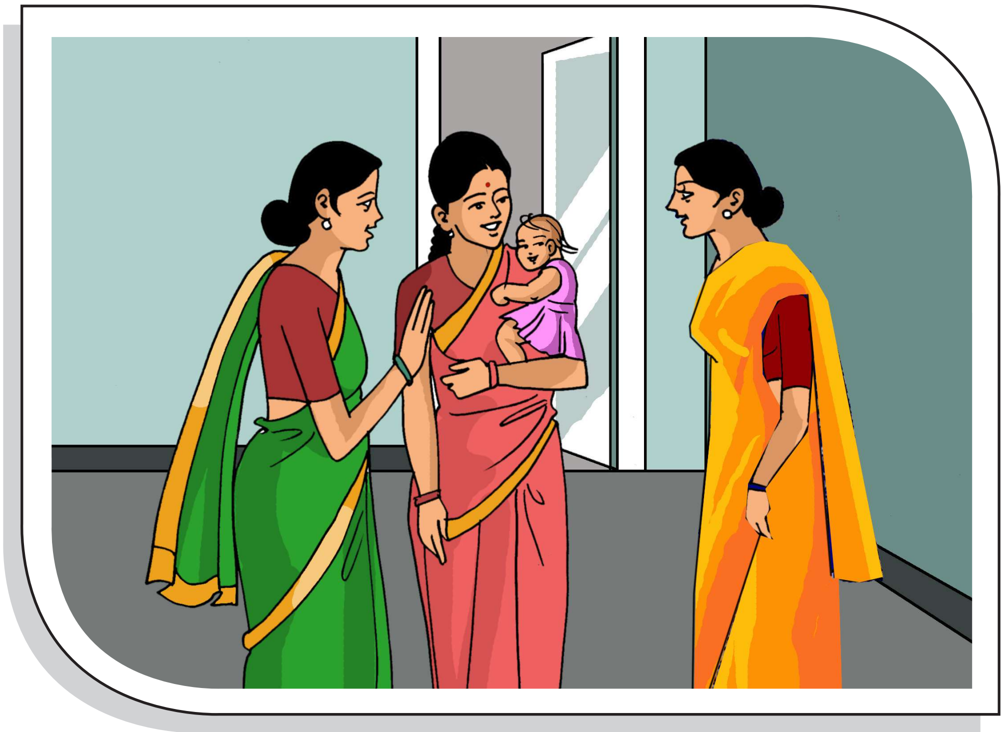
ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು

ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಮಗು ಜನಿಸಿ 5 1/2 ತಿಂಗಳುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ಪತಿ ಮತ್ತು ಅತ್ತೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಯಾವದೇ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅದನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಳು.

ಒಂದು ದಿನ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಅತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮಗುವನ್ನು AWW ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



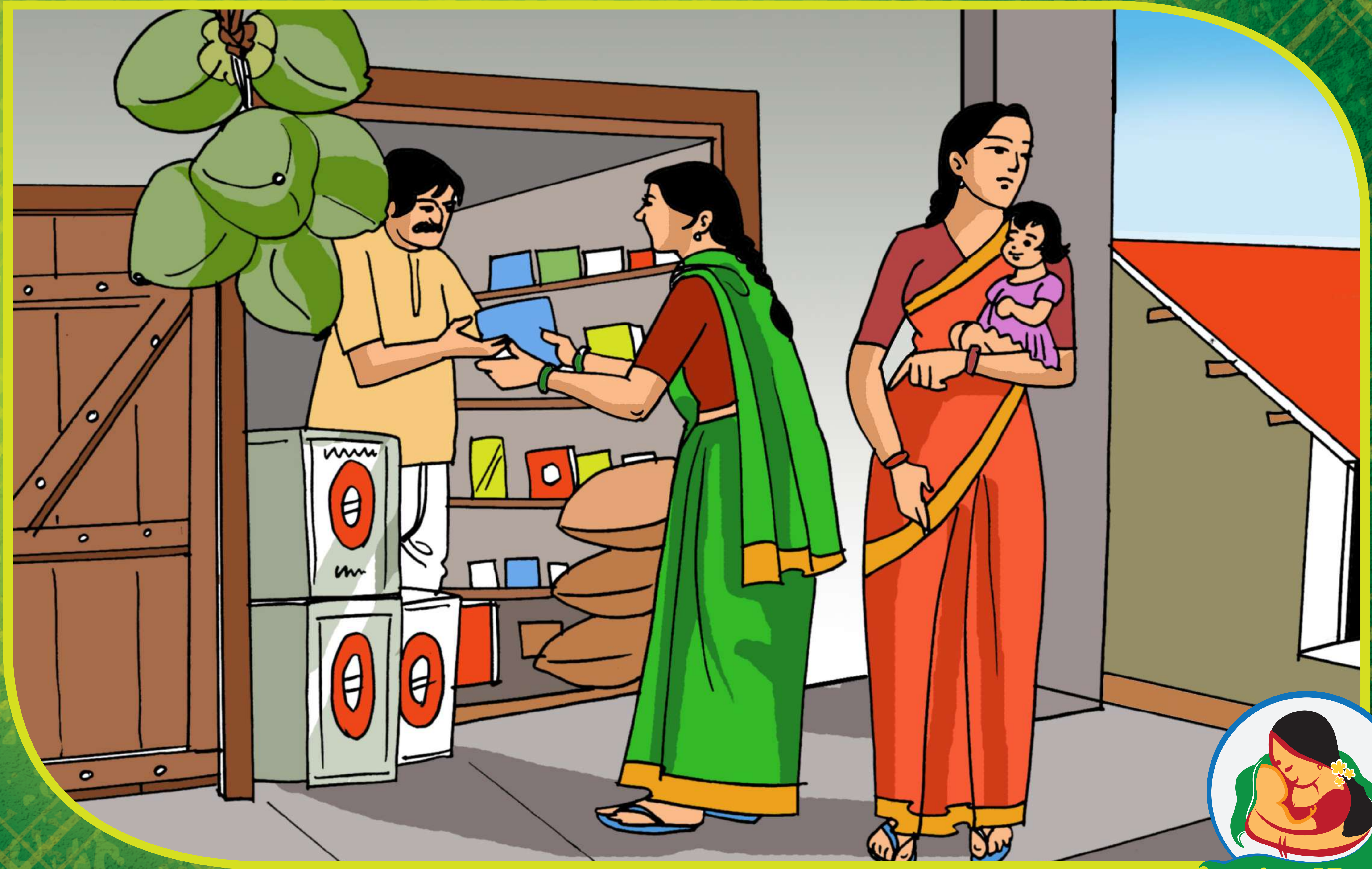
ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಅತ್ತೆ AWW ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

AWW ಅಕ್ಕ/ಅಧ್ಯಾಪಕಿ (AWW ಅನ್ನು ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ AWW ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಅಂತ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ.

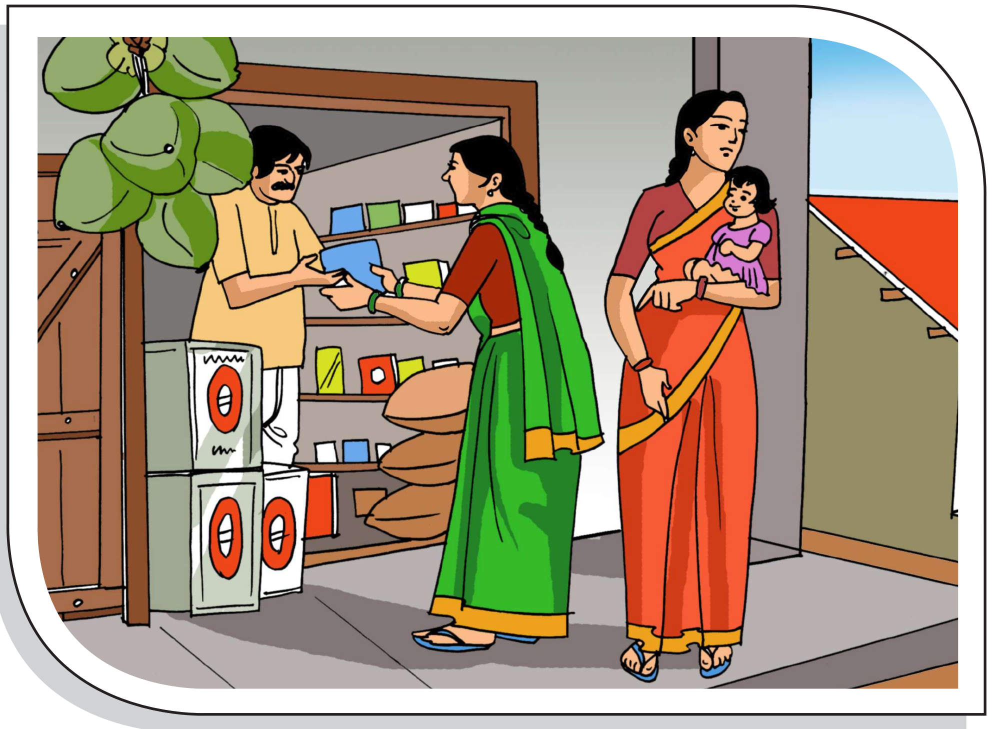
ಅವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ– "ಅಂದ ಹಾಗೆ ಮಗು ಹೇಗಿದೆ?"

ಅತ್ತೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ– "ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಂತೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮತ್ತು PHC ಸಿಸ್ಟರ್‌ನಿಂದ ನಾವು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳು ಮುಗಿದಿವೆ. ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಏನನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ."

AWW ಅಕ್ಕ ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ– "ನೀವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತುಂಬಾ ಮುದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಆಕೆಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಈಗ ಅವಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ನೀವು ಹಲವಾರು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೆಲವೊಂದು ಬಿಂದುಗಳಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಇಡ್ಲಿ, ಗಿವುಚಿದ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಅಥವಾ ಕಿಚ್‌ಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಗು ರೊಟ್ಟಿ ಕೂಡಾ ತಿನ್ನಬಹುದು. ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಿವುಚಿ ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು."



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత



ಈಗ ಅತ್ತೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ–

"ಹೌದು ಹೌದು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವಳಿಗೆ ನಾನು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ... ಆದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು?"

AWW ಅಕ್ಕ/ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ–(ಇಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರು ಚಾರ್ಟ್ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ)

- 6 ರಿಂದ 8 ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾಯದ ಮಗುಗಳಿಗಾಗಿ: 2-3 ಬಾರಿ
- 8 ರಿಂದ 11 ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾಯದ ಮಗುಗಳಿಗಾಗಿ: 2-3 ಬಾರಿ
- 12 ರಿಂದ 23 ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾಯದ ಮಗುಗಳಿಗಾಗಿ: 4-5 ಬಾರಿ

ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ಅತ್ತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈಗ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ಈಗ ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದ?ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು AWW ಅಕ್ಕ/ಅಧ್ಯಾಪಕಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಖರೀದಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಈ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ತುಂಬಾ ದಿನದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ, ANM ಅಕ್ಕ, PHC ಸಿಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಈಗ AWW ಅಕ್ಕ/ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಅಂತ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಿತೈಷಿಗಳಿದ್ದಾರೆ ಅಂತ ಏನೇನೋ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ತಾನು ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ AWW ಅಕ್ಕ/ಅಧ್ಯಾಪಕಿಗೆ ಆಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನನಗೆ ದೇವರು ಒಲಿದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವಳು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು AWW ಅಕ್ಕ/ಅದ್ಯಾಪಕಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳು "ತಾಯಿಯ ಮಮತೆ" ಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ.

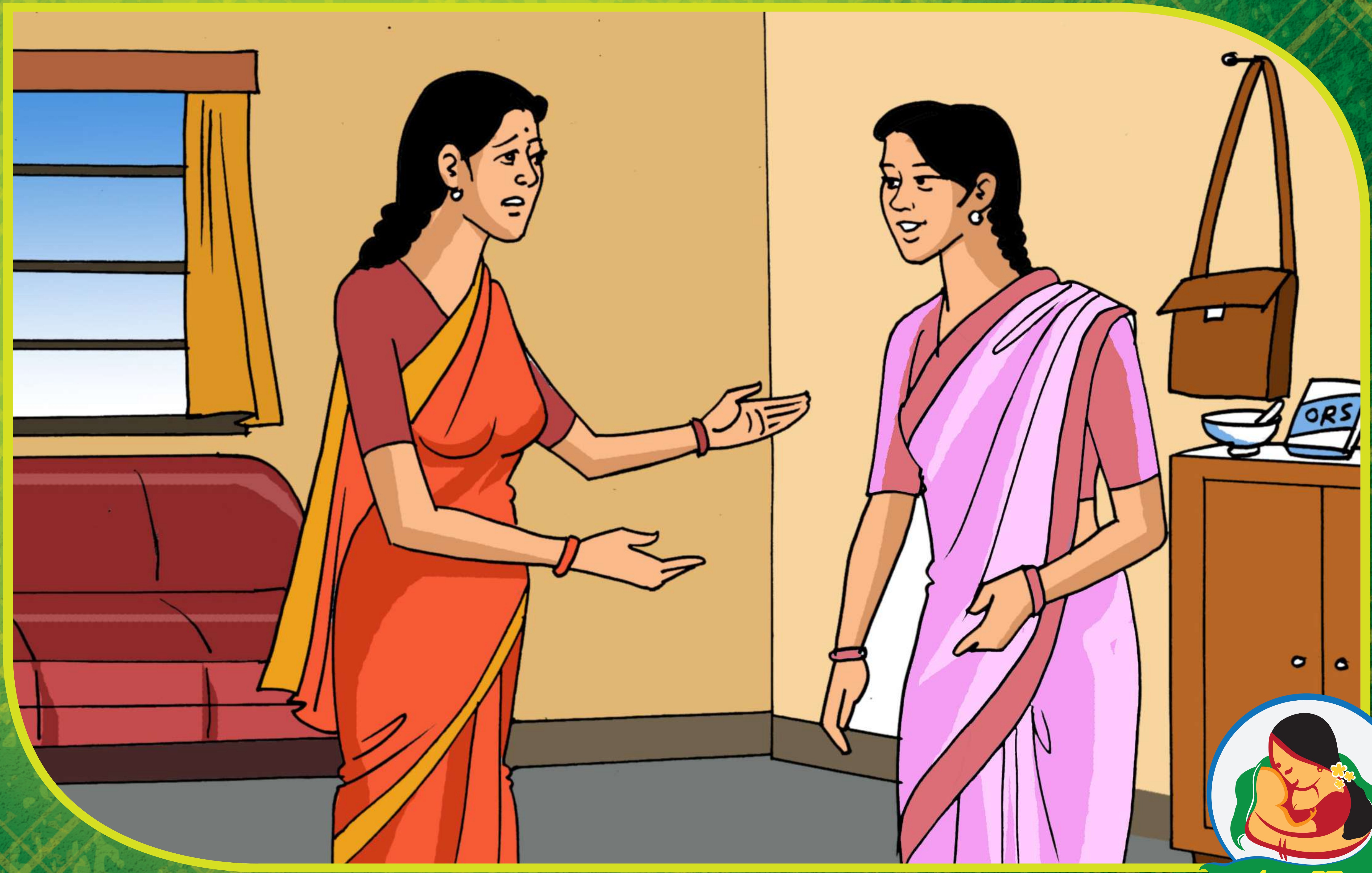
ಸಹಾಯಕರು ಈಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ:

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳು ಏಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ?

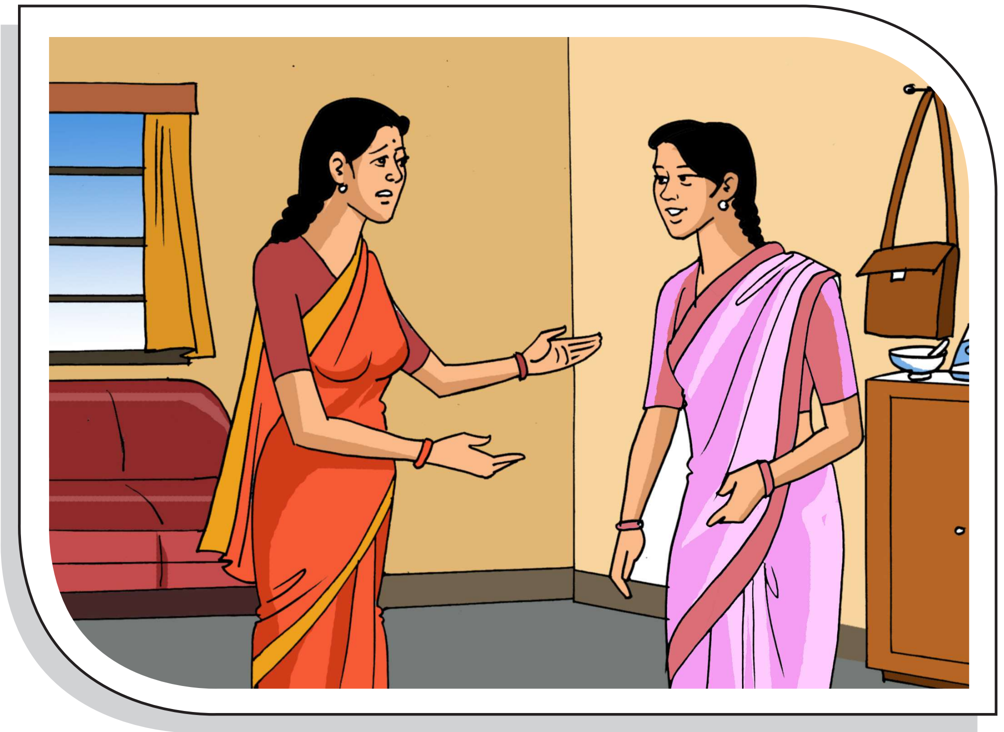
ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮ ಮಗು 6 ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿಗೊಂಡಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಿ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸುತ್ತೀರಿ?



అమ్మ కౌంగు

అమ్మ కౌంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత



ಅತಿಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ

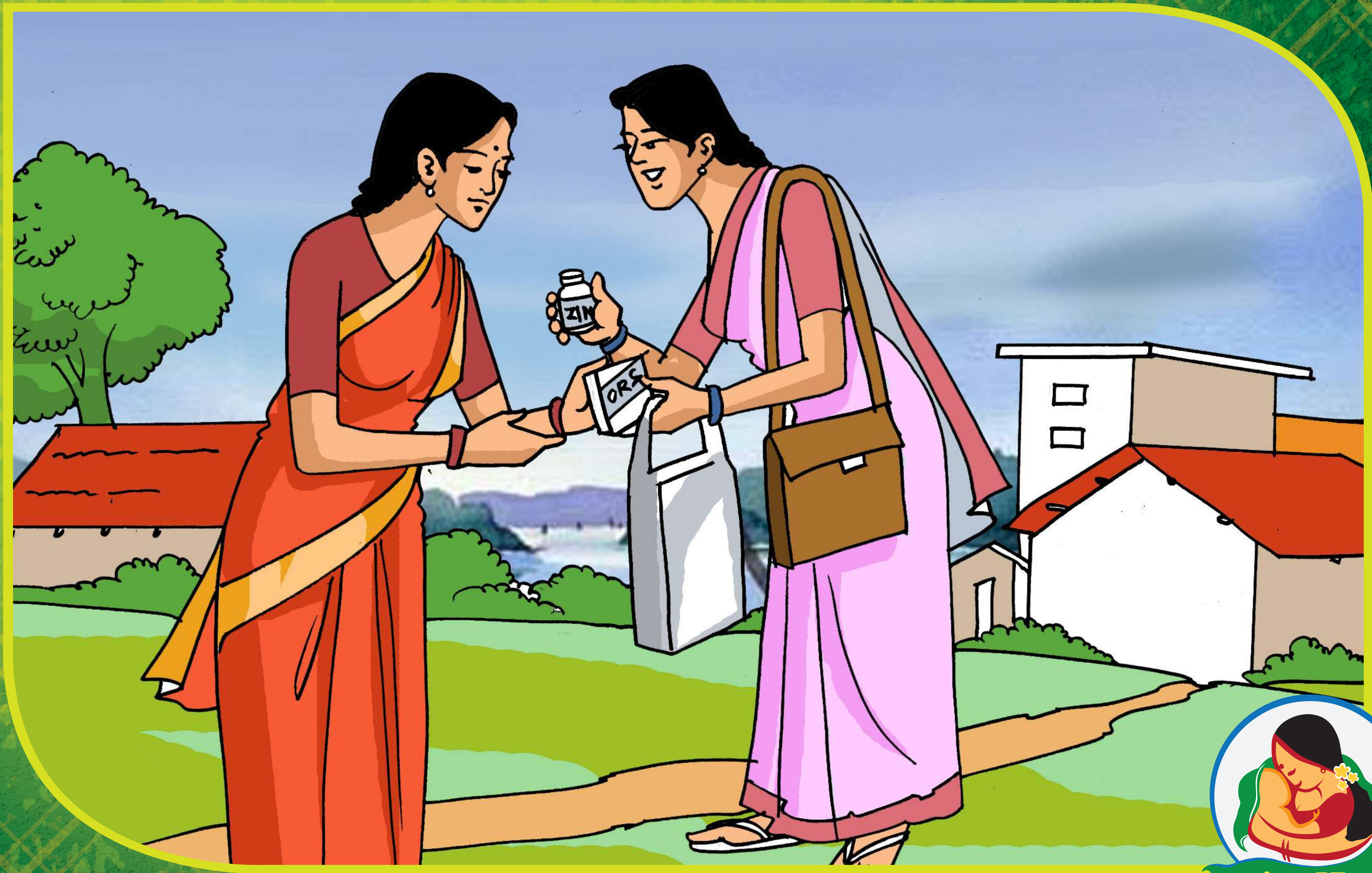
ಲಕ್ಷ್ಮಿ AWW ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕುರಿತಂತೆ AWW ಅಕ್ಕ/ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯಿಂದ ಆಕೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮಗು ತೀವ್ರವಾದ ಅತಿಸಾರ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಇದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಅತಿಸಾರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವರು ಮೊದಲು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಬಳಿಕ ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ–

“ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನು ನಾನು ನಿನ್ನ ಎದುರಿನಲ್ಲೇ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ಎಂದು ನಿನಗೂ ಕೂಡಾ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.”



అమ్మ కొంగు

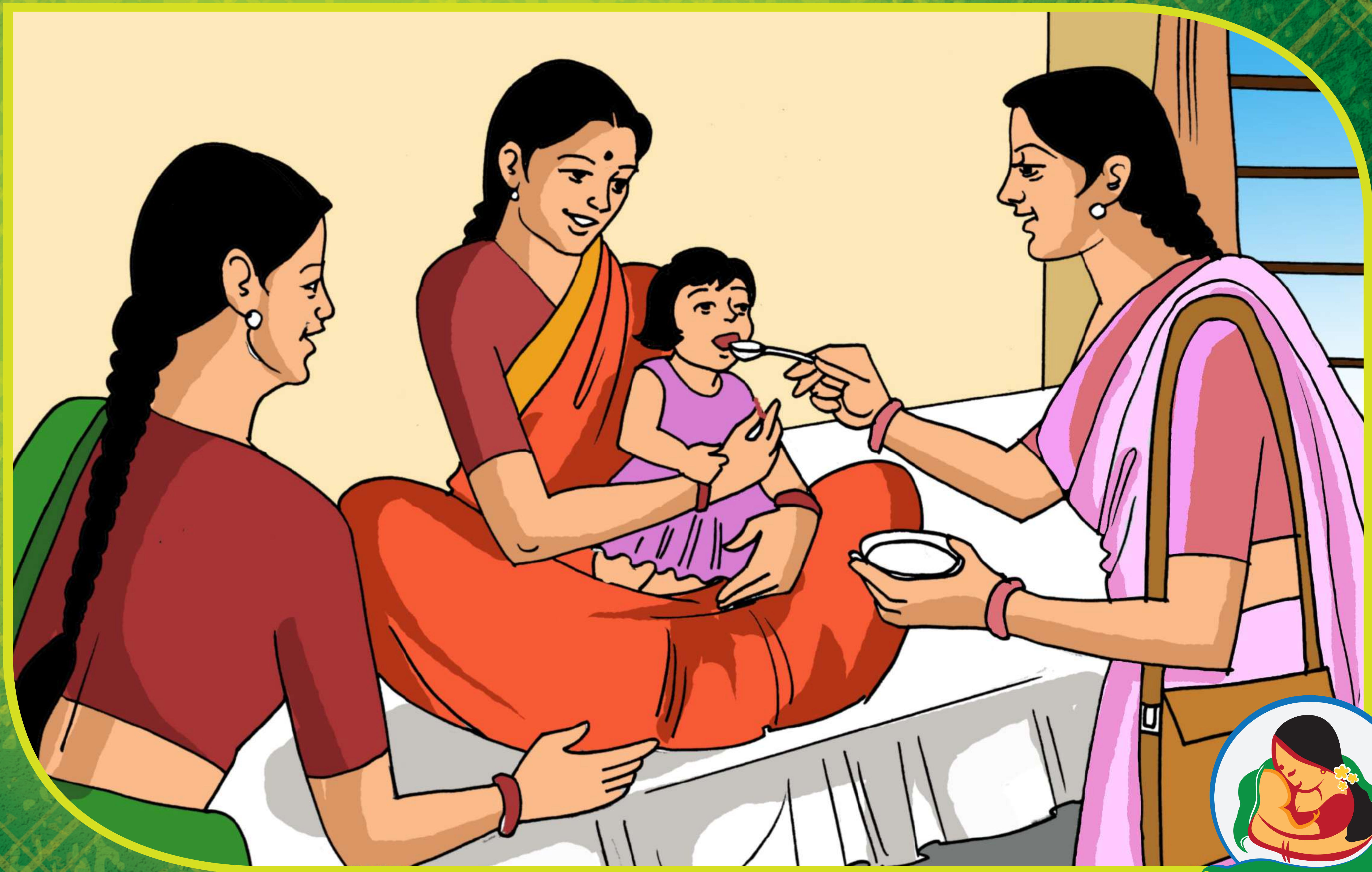
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮನೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಬಳಿಕ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಓಆರ್ಎಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಜಿಂಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಅತ್ತೆಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

"ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ವಿಚಾರಗಳು ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದ್ದು ಓಆರ್ಎಸ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದ್ದು ಜಿಂಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಓಆರ್ಎಸ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು."

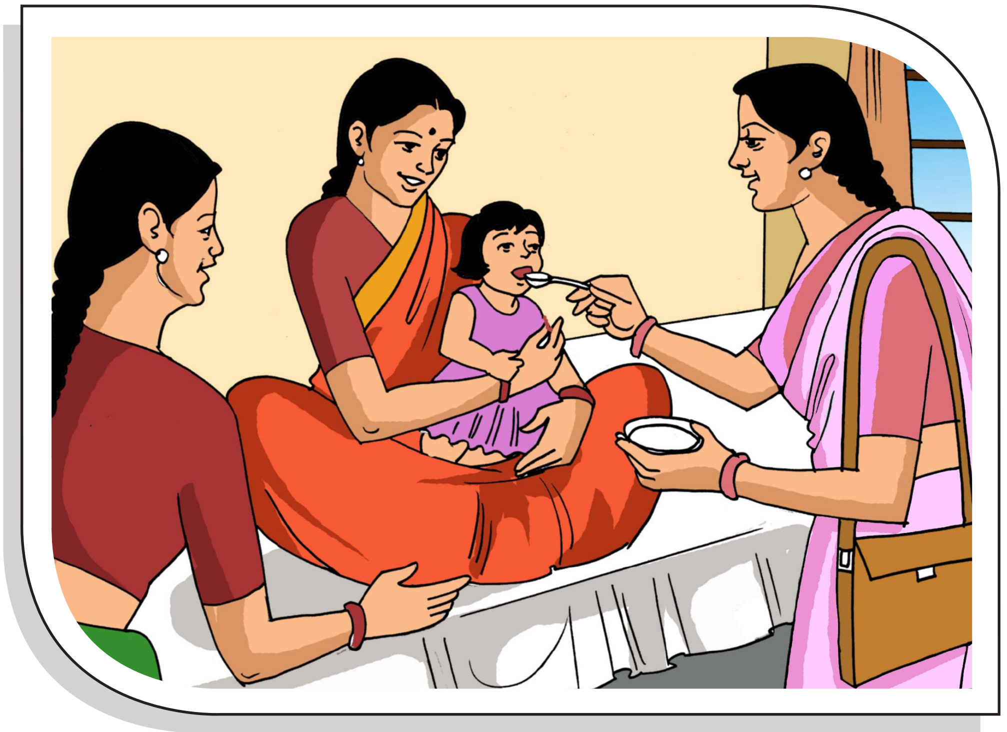
(ಇಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರು ಓಆರ್ಎಸ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಾರ್ಟ್ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ)

1. ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
2. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಬೇಕು
3. ಅದನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಬೇಕು
4. ಓಆರ್ಎಸ್ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಸುರಿದು ಖಾಲಿ ಮಾಡಬೇಕು
5. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಚಮಚದಿಂದ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲುಕಿಸಬೇಕು
6. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸಬೇಕು



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಅದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೆ ಜಿಂಕ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
(ಇಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಜಿಂಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಚಾರ್ಟ್ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.)

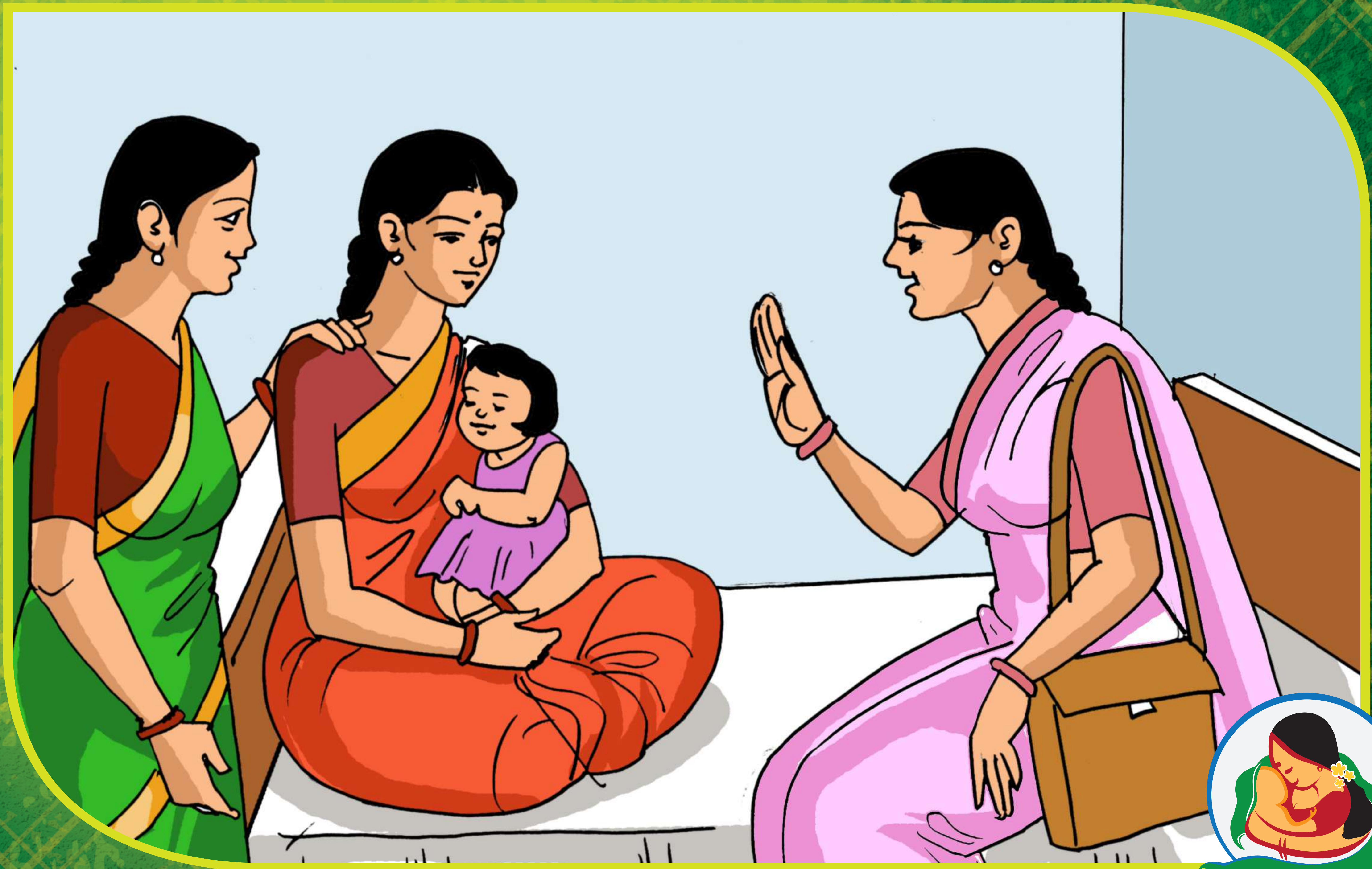
2 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 6 ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ

- ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ತುಂಬಿರುವ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಜಿಂಕ್‌ನ ಅರ್ಧ (10 ಎಮ್‌ಜಿ) ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.
- ಮಾತ್ರೆ ಕರಗುವ ವರೆಗೆ ಚಮಚವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಕು
- ಮಗುವಿಗೆ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 5 ವರ್ಷದ ವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ

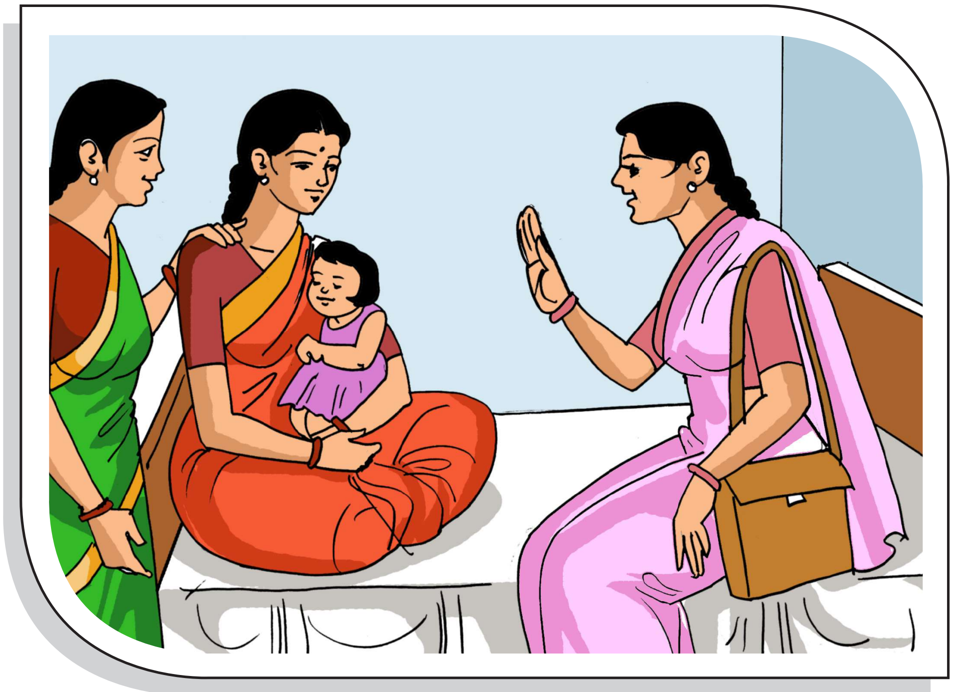
- ಒಂದು ಚಮಚದಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಅದಕ್ಕೆ ಜಿಂಕ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ (20 ಮಿಗ್ರಾಂ)
- ಅದು ಪೂರ್ತಿ ಕರಗುವ ತನಕ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸಿ

ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ಅತ್ತೆಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత



ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ – “ಅದು ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭನಾ? ಈಗ ನನಗೆ ಈ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ”

ಇವರುಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕುತೂಹಲವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇವರಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ

ಆಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ – “ಅತಿಸಾರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಹೌದು, ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಚಿಂತೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣದ ಅಂಶ ತುಂಬಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.”

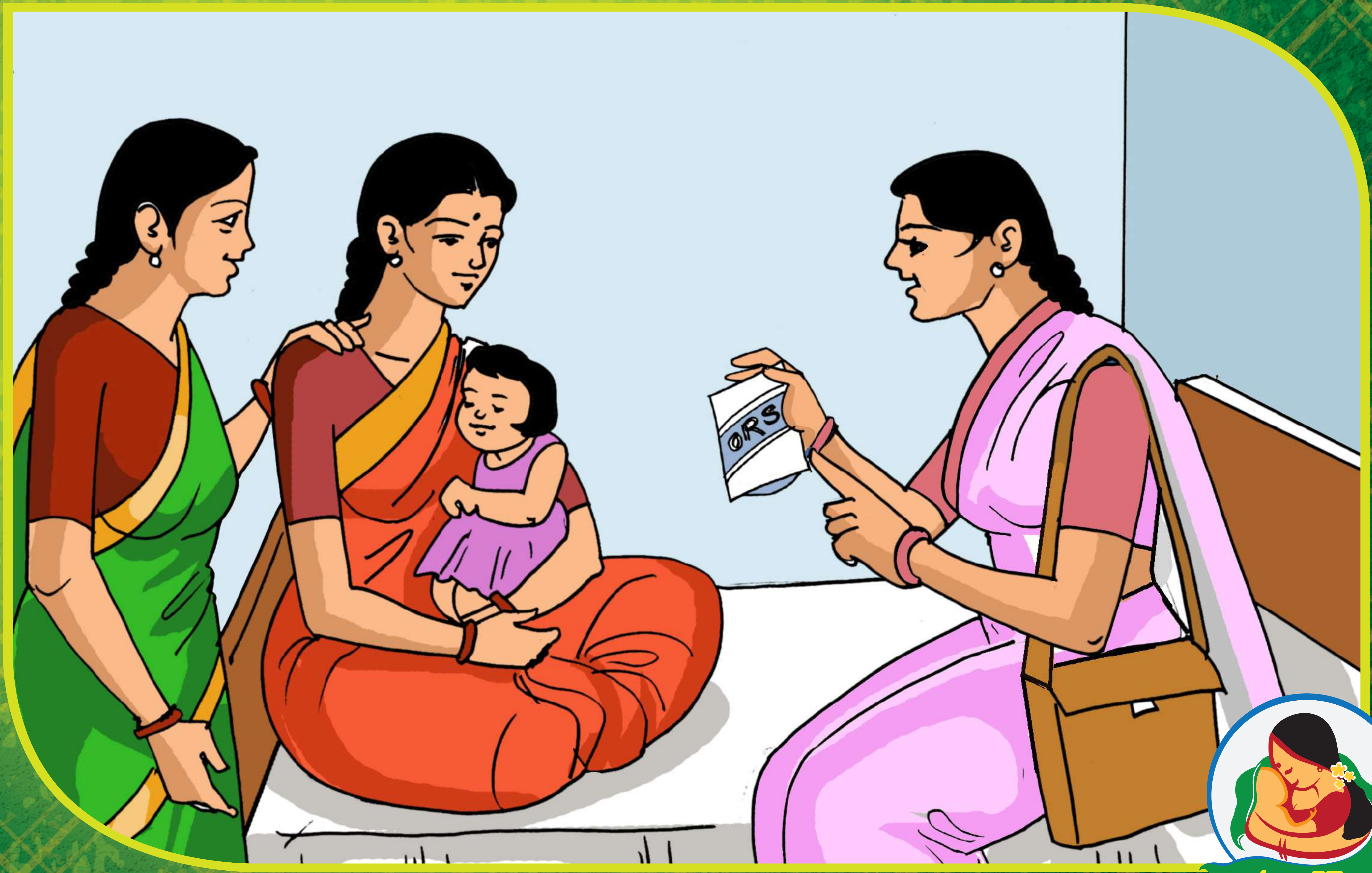
ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಈಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಚಿಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ – “ನನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಅದರಿಂದ ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಹೇಳಿ?”

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ತೋಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹರಡುತ್ತಾರೆ.

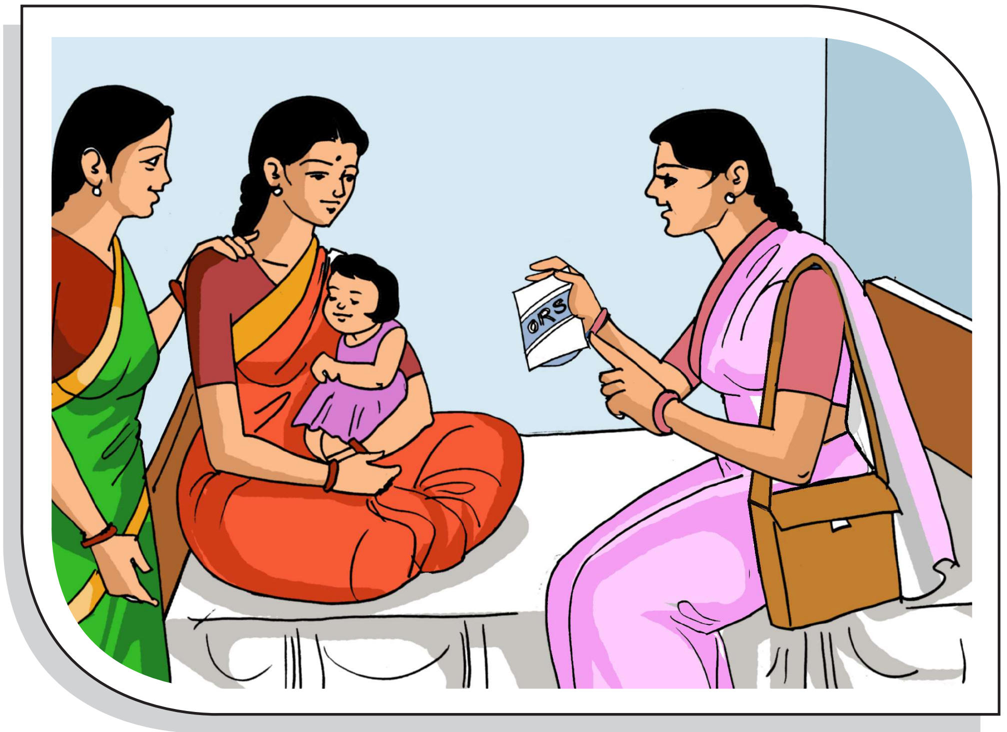
ಮತ್ತೆ ಅವರು ಪೂರ್ತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ–

“ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ನಿನ್ನ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ನಿನಗೆಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ಇದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಕಾಳಜಿ ನನಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳು”

ಮತ್ತೆ ಅವರು ಒಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ– “ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ನಿನಗೆ ನಾನು ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅತಿಸಾರ ಬರುತ್ತದೆ.”



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



ಅತ್ತೆ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ.

"ಹಾಗಿದ್ರೆ, ಇದು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ರೆ, ನಾವು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಹುದು, ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ"

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ– "ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ನಾನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ"

ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ, ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ –

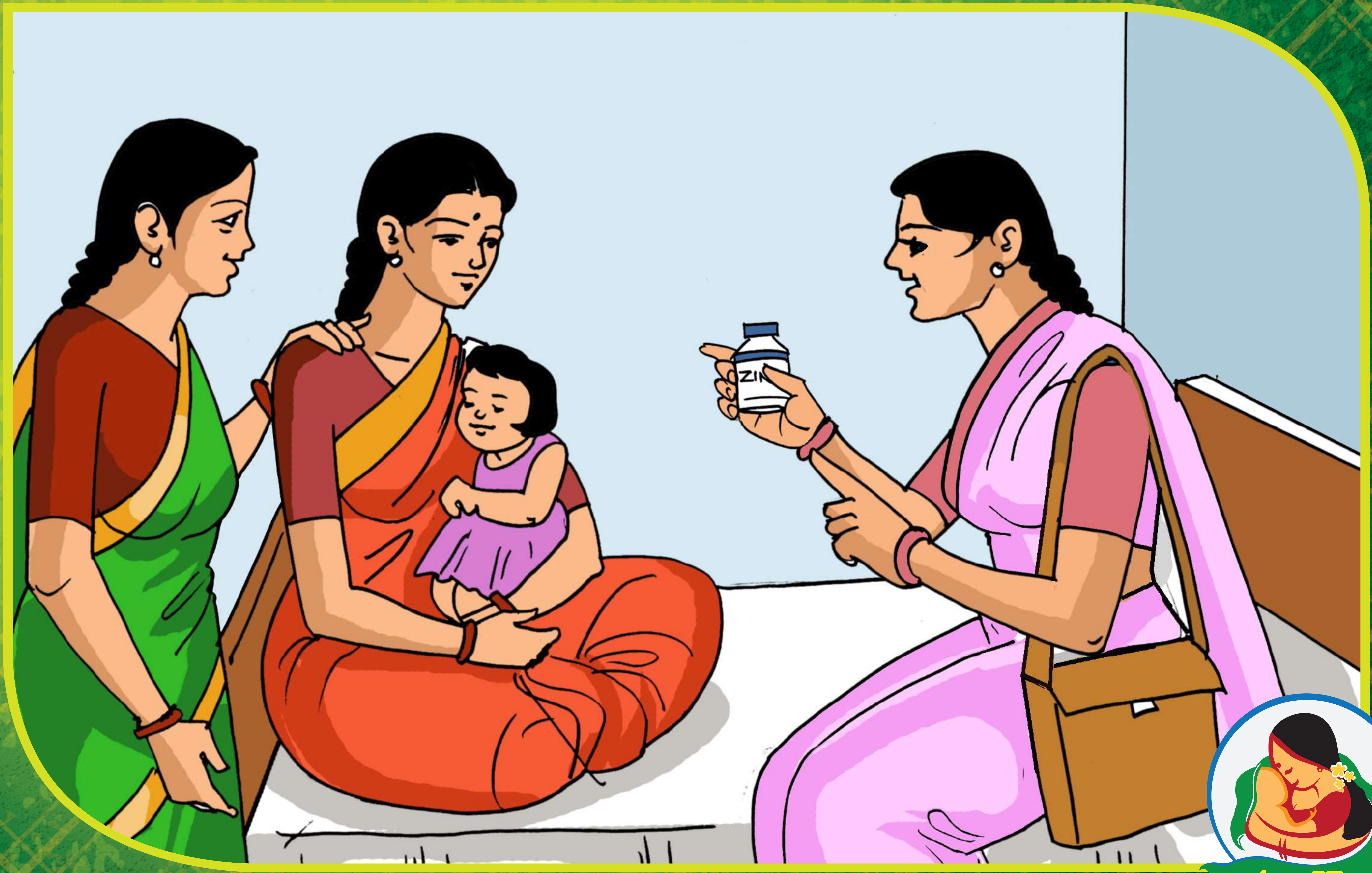
"ಸರಿ, ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ"

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮತ್ತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ– "ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಓಆರ್ಎಸ್ ಮಿಶ್ರಣ. ನಾವು ಓಆರ್ಎಸ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಜೀವ–ಕಾಪಾಡುವ ಮಿಶ್ರಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ನೀರು, ಲವಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಇತರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತವಲ್ಲವೇ?"

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಅತ್ತೆ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

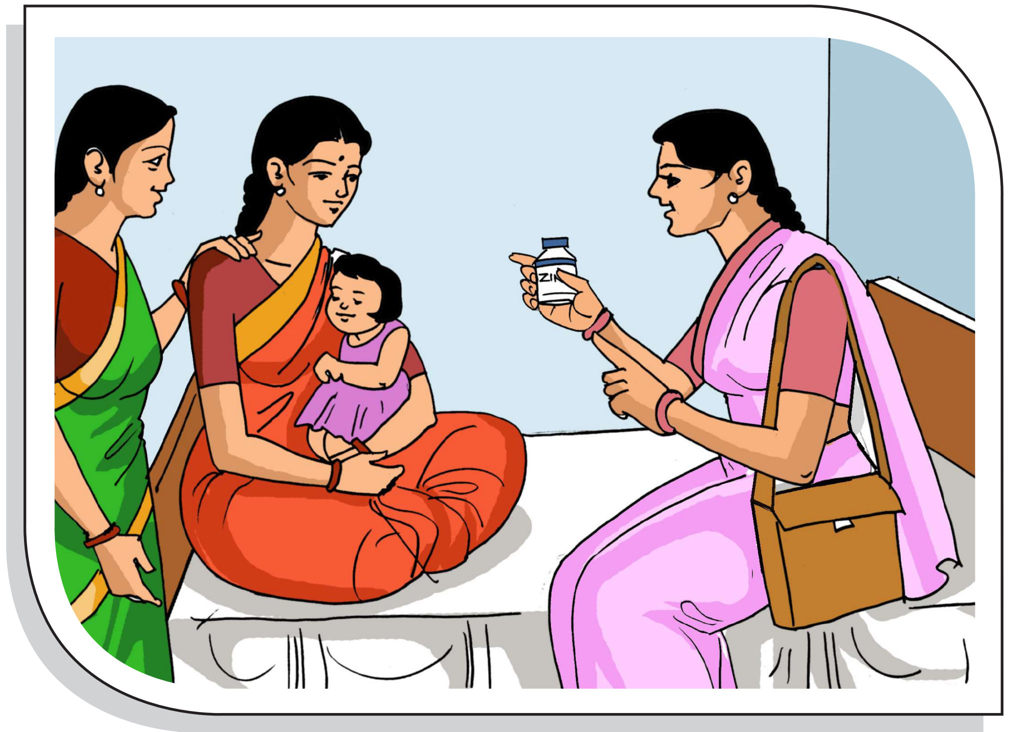
ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ–

"ಓಆರ್ಎಸ್ ಮಿಶ್ರಣದ ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ, ಇದನ್ನು ನಾನು ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ."



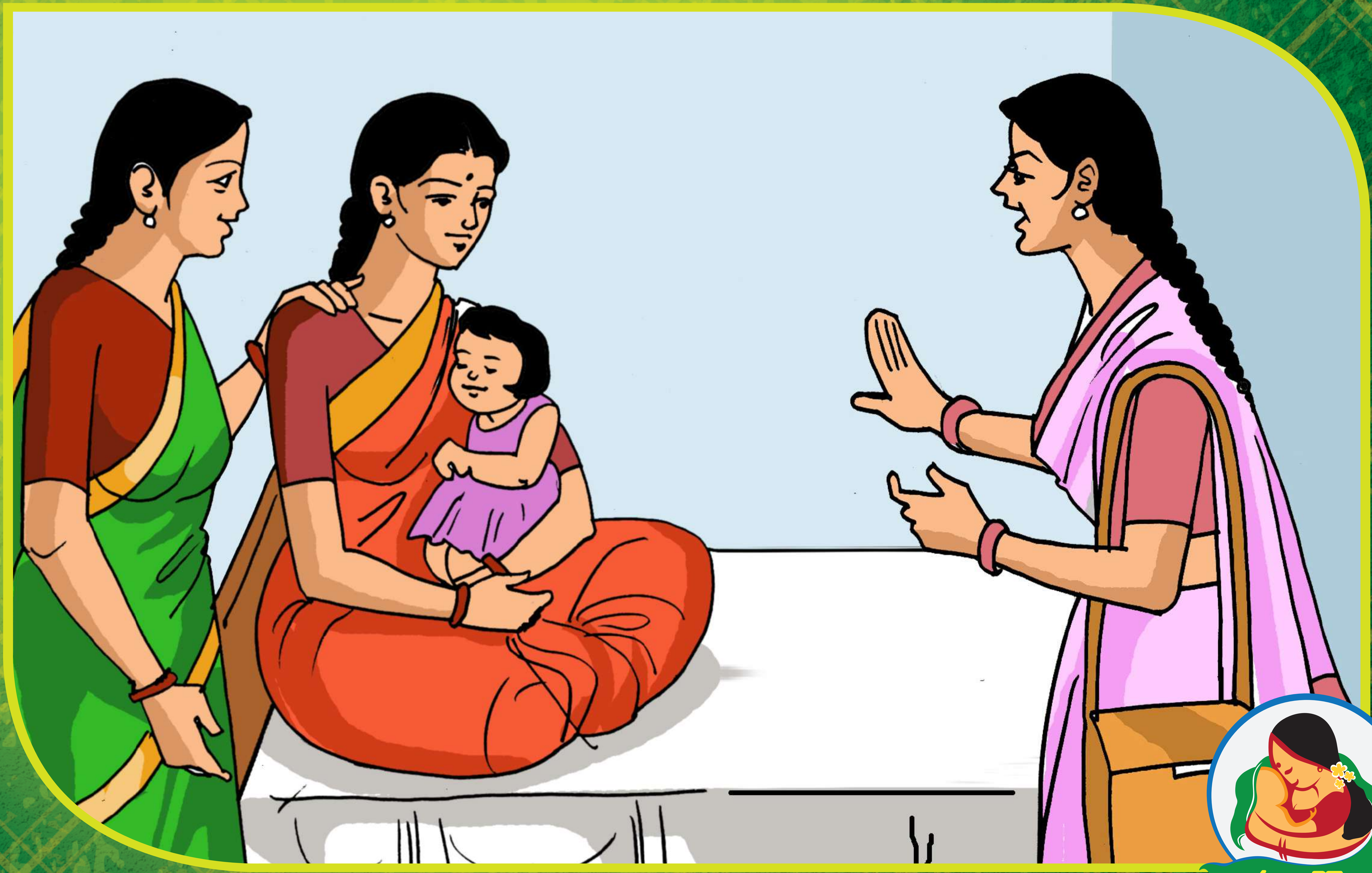
అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

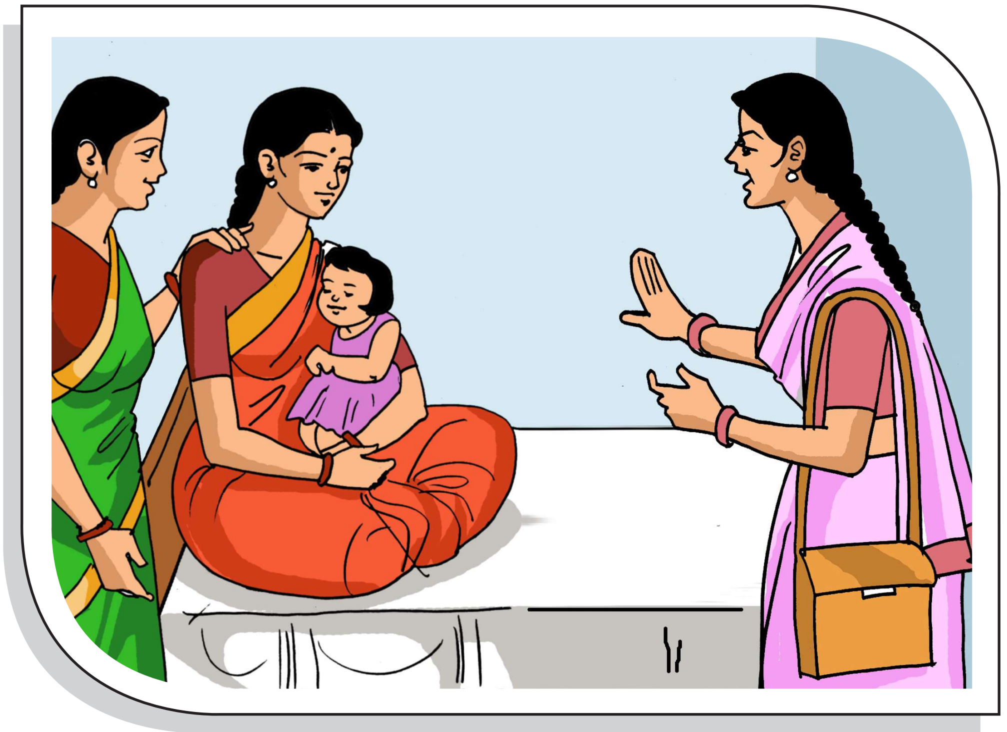


ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ– “ಹೌದು, ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಸರಿ, ಈಗ ನನಗೆ ಜಿಂಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ”

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ– “ಜಿಂಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅತಿಸಾರವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಶರೀರ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಜಿಂಕ್ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಾರ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ನಾನು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓಆರ್ಎಸ್ ಮಿಶ್ರಣದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೂಡಾ ಕೊಡಬೇಕು. ಆದರೆ, ಅತಿಸಾರ ನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ನೀವು ಓಆರ್ಎಸ್ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ 14 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತೆ ಬರಬಹುದಾದ ಸಂಭವ ಸಾಕಷ್ಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಓಹ್.... ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಬಳಿಕವೂ 14 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಅತಿಸಾರ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗುವನ್ನು ಕಿಎಈ ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಯ್ತಾ?”



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಅತ್ತೆ ತಲೆ ಆಡಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಹೊರಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರ ತಿಳಿಸಿದರು–

"ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲು ನಾನು ಮರೆತೆ. ಯಾವ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ನೀವು ಕೇವಲ ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಹೋಗಬೇಕು. ಡಾಕ್ಟರರು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀವು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಖರೀದಿ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು."

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅವಳತ್ತ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಆಶಾ ಅಕ್ಕನನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ **"ತಾಯಿಯ ಮಮತೆ"**

ಸಹಾಯಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ:

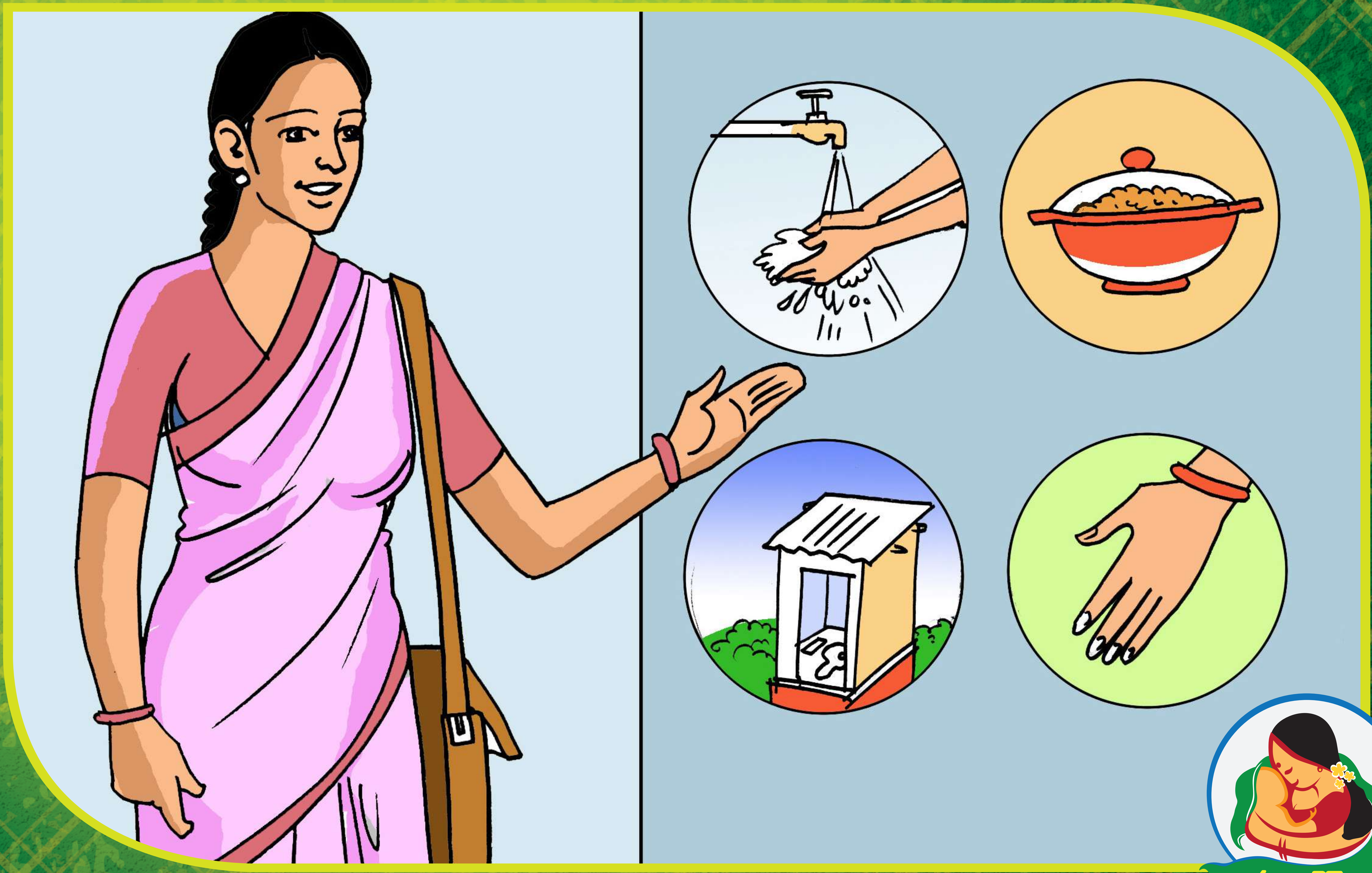
ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಅತಿಸಾರ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಓಆರ್‌ಎಸ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತೀರಿ?

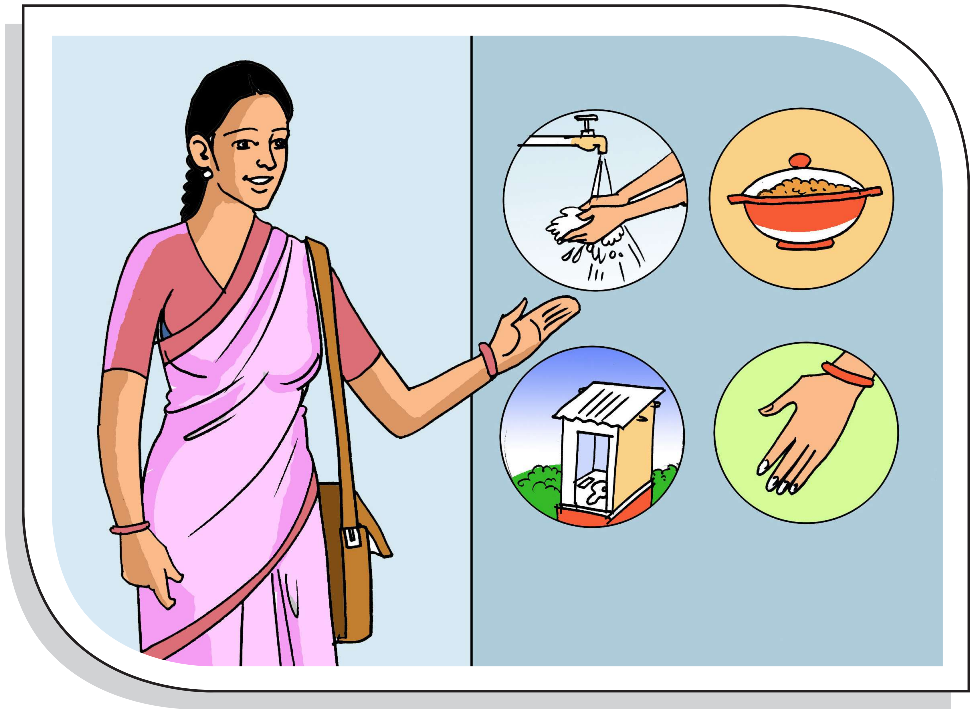
ಪ್ರಶ್ನೆ: ಅತಿಸಾರ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ಚುನಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ?: ಜಿಂಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಥವಾ ಓಆರ್‌ಎಸ್ ಮಿಶ್ರಣ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಬಳಿಕವೂ 14 ದಿನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಅತಿಸಾರ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

ಮಗುವಿನ ಜನನ ಬಳಿಕದ ಶುಚಿತ್ವ



ತೀವ್ರವಾದ ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮಗುವನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಶಾ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಎರಡು ದಿನ ಕಳೆದಿದೆ.

ಮಗುವಿನ ಅತಿಸಾರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಸಾರದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಿಳಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ–

“ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಔಷಧಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಶುಚಿತ್ವದ ಮೂಲಕ ನೀನು ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.”

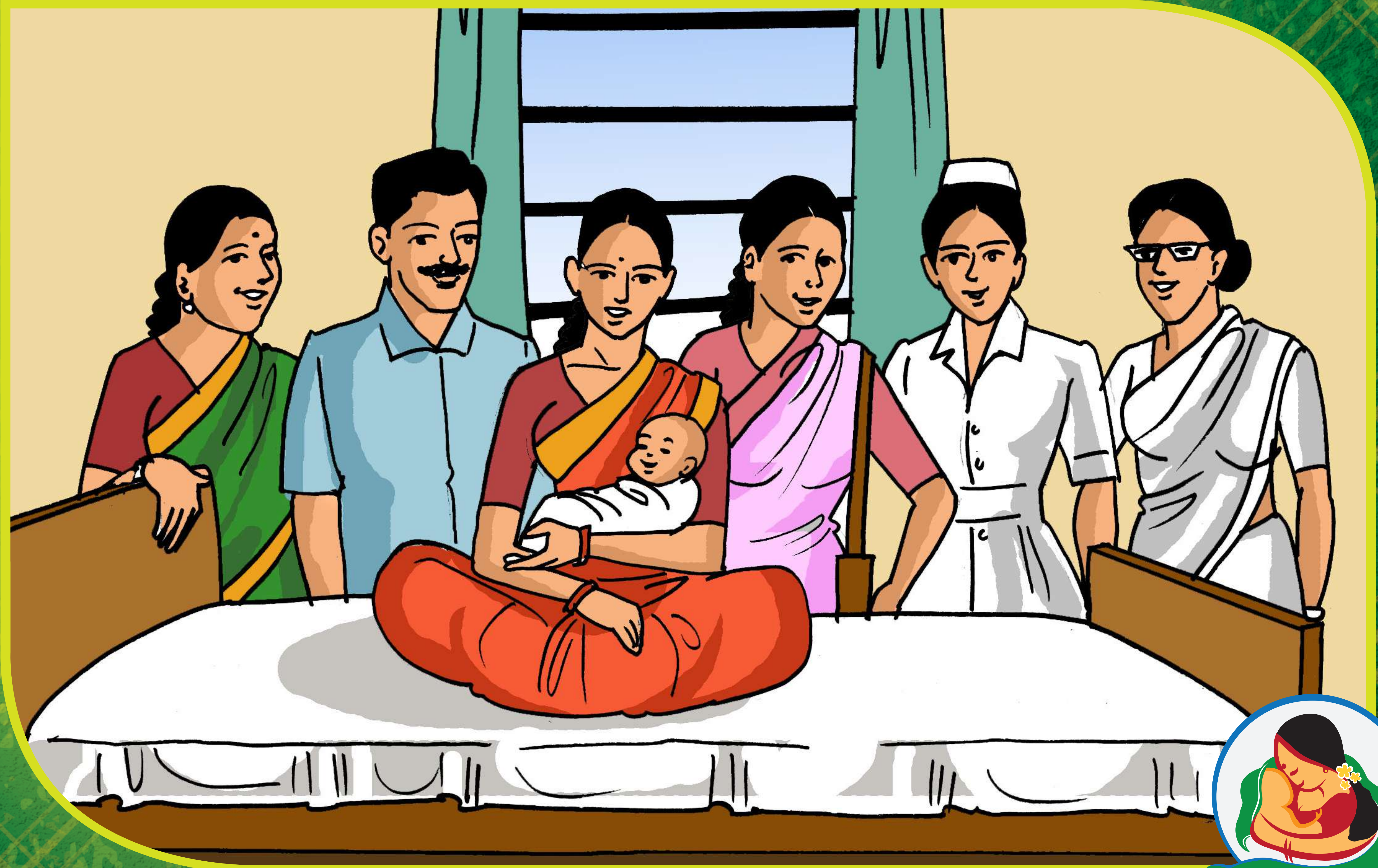
ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ– “ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಹೇಳಿ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ”

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಅವಳ ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ನಗುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಾರ್ಟ್ ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ

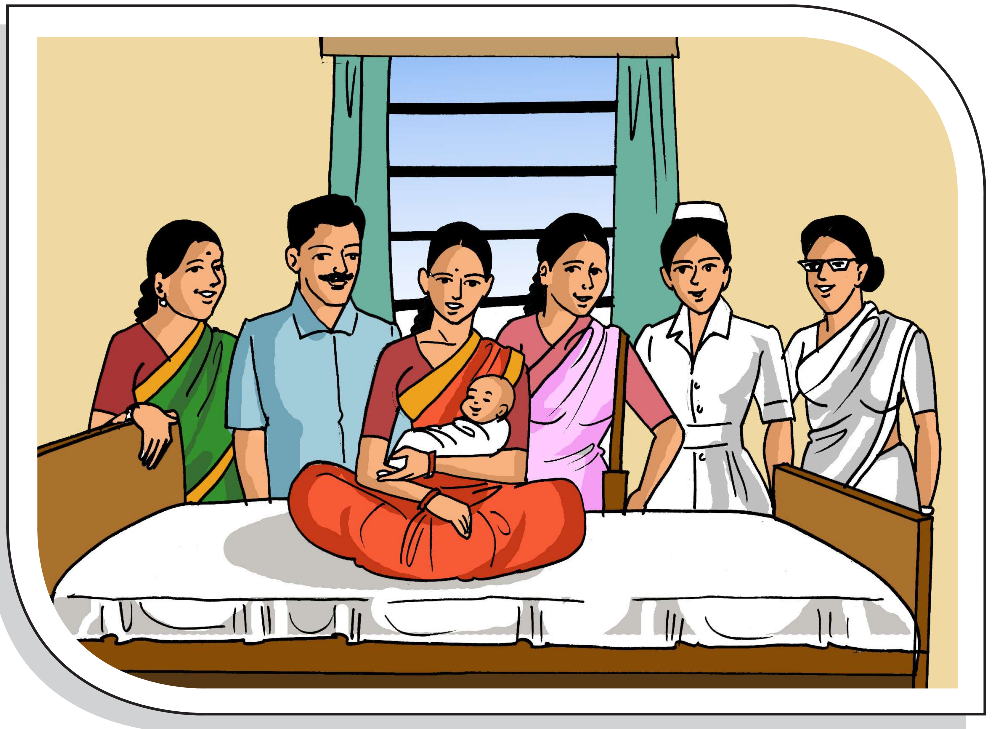
ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶುಚಿತ್ವ ಸಲಹೆಗಳು

- ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು
- ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮಲ–ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ
- ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು
- ನೊಣಗಳ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕುಗಳು ಹರಡದಂತೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು
- ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವರತ್ತ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಆಶಾ ಅಕ್ಕನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ AWW, ANM ಮತ್ತು PHC ಸಿಸ್ಟರ್ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಪತಿ ಮತ್ತು ಅತ್ತೆ ತನಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸಹಕಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಅವಳು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಅವಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು ಸಹಾಯಕಿ ತನಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.
ಅವಳ ಸ್ವಂತ ಗ್ರಾಮದ ಆಶಾ ಅಕ್ಕನನ್ನು.

ಇಂತಹ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅಪೂರ್ವವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳು ಮೇಲೆ ನೋಡಿ ದೇವರಿಗೆ ತನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ **“ತಾಯಿಯ ಮಮತೆ”** ಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ.

ಸಹಾಯಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ:

- **ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿ ಯಾವ ಯಾವ ಶುಚಿತ್ವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?**