

చేయాల్సినవి

1. బిడ్డ పుట్టిన గంటలోగా తల్లిపాలు త్రాగించాలి! దీనివల్ల పాలు బాగా పడి, బిడ్డకు సమృద్ధిగా పాలు లభిస్తాయి.



2. కాన్పు కాగానే వచ్చేమొదటి చిక్కని, పసుపురంగులో ఉండే మురుపాలు బిడ్డకు తప్పక త్రాగించాలి. సంపూర్ణ పోషక విలువలతో కూడిన ఈ మురుపాలు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.



3. తల్లికి లేదా బిడ్డకూ ఒకవేళ ఒంట్లో బాగా లేకపోయినా బిడ్డకు పాలివ్వటం మానక్కరలేదు.



4. బిడ్డకు ఒకవేళ విరేచనాలు వచ్చినా, తప్పకుండా తల్లిపాలే ఇవ్వాలి.

5. తల్లి ఎల్లప్పుడూ తగినంత సంతులిత ఆహారం తీసుకుంటూ ఉండాలి.

ఇలా చేయద్దు

1. పంచదార నీళ్ళు, తేనె, ఆవుపాలు లేదా మేక పాలు, వస, గోమూత్రం బిడ్డకు పట్టద్దు.



2. ఆరు నెలలు పూర్తయ్యే వరకూ, బిడ్డకు పైనుంచి తినటానికీ, త్రాగటానికీ ఏమీ ఇవ్వద్దు. బిడ్డకు ఏ రుతువులో నైనా నీళ్ళు పట్టనక్కరలేదు.



3. సీసా పాలు కూడా ఈయద్దు.



బిడ్డకు పాలిచ్చే సరైన విధానం

1. బిడ్డ యొక్క తల మరియు శరీరం అడ్డంగా ఉండేలా పట్టుకోవాలి.
2. బిడ్డ తల స్తనం వైపుకి, ముక్కు చనుమొన వైపుకి ఉండాలి.
3. బిడ్డ యొక్క శరీరం పూర్తిగా తల్లి ఒడిలో ఉంచుకున్నప్పుడు బిడ్డకు చక్కటి ఆసరా లభిస్తుంది. దీనివల్ల తల్లి మరియు బిడ్డకు చక్కని అనుబంధం ఏర్పడుతుంది. బిడ్డకు వెచ్చదనం లభిస్తుంది.



4. బిడ్డ నోరు తెరవగానే, చనుమొనను బిడ్డ నోటికి అందించాలి. బిడ్డ యొక్క క్రింది పెదవి, చనుమొన క్రింది వైపుకి ఉండాలి. చనుమొన పూర్తిగా బిడ్డ నోటిలోకి వెళ్ళాలి.



5. బిడ్డకు రెండు స్తనాల నుంచి పాలు త్రాగించాలి. ఒక స్తనంలో పాలు బిడ్డ పూర్తిగా త్రాగటానికి దాదాపు 20 నిమిషాలు పడుతుంది.



6. బిడ్డకు పాలివ్వాలని తల్లికి స్వయంగానే స్తనాలు నిండినట్లు ఉండటం ద్వారా తెలుసుంది. అందువల్ల, పాలిచ్చిన ప్రతిసారీ, తల్లికి మనసులో తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇది మరింత పాల ఉత్పత్తికి దోహద పడుతుంది.

ఆరు నెలల దాకా కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే!



అమ్మ కొంగు అభ్యాయం, అతివ్యక్తి సురక్ష



కమిషనర్ ఆరోగ్యం మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం





6 నెలలదాకా తల్లి పాలే బిడ్డకు క్షేమం కాను అయిన మొదటి 3-4 రోజులలో వచ్చే మురుపాలు పిండి పారేయకండి. తల్లి స్తనాల నుండి వచ్చే చిక్కటి, పసుపురంగులో ఉండే మురుపాలను బిడ్డకు తాగించటం వల్ల బిడ్డకు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది మరియు బిడ్డకు సంపూర్ణ పోషణ లభిస్తుంది.

కాను అయిన వెంటనే వచ్చే మురు పాలు

కాను అయిన మొదటి కొద్ది రోజులు తల్లి పాలు చిక్కగా, పసుపు రంగులో ఉంటాయి. దీనిని మురుపాలు లేదా కొలస్ట్రం అంటారు. ఇందులో ప్రోటీన్లు, మరియు రోగాలను ఎదుర్కొనే శక్తిని పెంచే గుణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తోడుగా విటమిన్ ఎ, బీలతో బాటు తగినంత ఐరన్ కూడా ఉంటుంది. మురుపాలు బిడ్డకు సంజీవని వంటివి. ఇవి అమృతంతో సమానం.

మురుపాలతో శిశువులు చక్కగా పెరుగుతారు. అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ యొక్క ప్రేగులకు బలాన్నిచ్చి, జీర్ణశక్తిని బాగా ఉంచటంలో తోడ్పడతాయి. అంతేకాక, కామెర్లు మరియు విరేచనాల వంటి ప్రమాదకరమైన రోగాలనుండి కాపాడతాయి.

6 నెలలదాకా తల్లిపాలివ్వటం అత్యంత ప్రయోజనకరం.

1. తల్లిపాలు బిడ్డకి అత్యంత సహజమైన, సురక్షితమైన మరియు పుష్టికరమైన ఆహారం. సీసా పాలు త్రాగే పిల్లల కన్నా తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలు ఎక్కువ బలంగా ఉంటారు. వారికి రోగాలను ఎదుర్కొనే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

2. తల్లి పాలు తేలికగా అరుగుతాయి. ఇవి శుభ్రంగా మరియు ఎటువంటి క్రిములూ లేకుండా ఉంటాయి.
3. తల్లి పాలు పిల్లల్ని శ్వాసకోశ వ్యాధులు అలర్జీలు, ఆస్తమా మరియు చర్మ వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి.
4. తల్లి పాలు త్రాగే బిడ్డ యొక్క దవడలు బాగా బలపడతాయి.
5. బిడ్డకు పాలు త్రాగించే తల్లికి మనసులో తృప్తితో బాటు, నెలసరిలో రక్తస్రావం కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. పాలిచ్చినంత కాలం మళ్ళీ గర్భం రాకుండా గర్భ నిరోధకంగా కూడా పని చేస్తుంది.
6. పాలిచ్చే తల్లిలకు, రొమ్ము మరియు గర్భాశయ కేన్సర్లు రావు.
7. కేవలం తల్లిపాలే బిడ్డ యొక్క మానసిక మరియు శారీరక వికాసానికి అవసరమైన పోషణ ఇస్తాయి. పగలూ, రాత్రీ కలిపి బిడ్డకు కనీసం 8-10 సార్లు పాలివ్వాలి.

వయసు: 0 నుండి 6 నెలలు

పై ఆహారం అవసరం లేదు



6 నుండి 8 నెలలు

తల్లిపాలు + 3 సార్లు పై ఆహారం



9 నుండి 11 నెలలు

తల్లిపాలు + 4 సార్లు పై ఆహారం

