

## చేయాలినవి ||

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



2. కాన్సు 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 పచ్చినా, తప్పకుండా తల్లిపాలే ఇచ్చాలి.



## ఇలా చేయద్దు ||

1. పంచార నీళ్ళు, తేసె, అపుపాలు లేదా మేక పాలు, పన, గోమూత్రం బిడ్డకు పట్టద్దు.



2. అరు నెలలు పూర్తయ్యే పరకా, బిడ్డకు పైనుంచి తినటానికి, త్రాగటానికి ఏమీ ఇప్పద్దు. బిడ్డకు ఏ రుతువులో సైనా నీళ్ళు పట్టనక్కరలేదు.



3. సీసా పాలు కూడా ఈయద్దు.



## బిడ్డకు పాలిచే నరైన విధానం ||

1. బిడ్డ యెచ్కు తల మరియు శరీరం అడ్డంగా ఉండేలా పట్టుకోవాలి.
2. బిడ్డ తల స్తనం వైపుకి, ముక్కు చనుమొన వైపుకి ఉండాలి.
3. బిడ్డ యెచ్కు శరీరం పూర్తిగా తల్లి ఒడిలో ఉంచిందువల్ల బిడ్డకు చక్కబోయి అనరా లభిస్తుంది. దీనివల్ల తల్లి మరియు బిడ్డకు చక్కని అనుబంధం ఏర్పడుతుంది. బిడ్డకు వెచ్చడనం లభిస్తుంది.



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



5. బిడ్డకు రెండు స్తనాల సుంచే పాలు త్రాగించాలి. ఒక స్తనంలో పాలు బిడ్డ పూర్తిగా త్రాగటానికి దాదాపు 20 నిముపాలు పడుతుంది.



6. బిడ్డకు పాలివ్వాలని తల్లికి స్వయంగానే స్తనాలు నిండినట్లు ఉండటం ద్వారా తెలుసుంది. అందువల్ల, పాలివ్విన ప్రతిసారీ, తల్లికి మనసులో తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇది మరింత పాల ఉత్సుకి దోహర పడుతుంది.

# ఆర్ నెలల దొక్క కేవలం తేలిపొలు మాత్రమే!





## కాన్ప అయిన వెంటనే వచ్చే ముర్చు పాలు

కాన్ప అయిన మొదటి కొద్ది రోజులు తల్లి పాలు చిక్కగా, పసుపు రంగులో ఉంటాయి. దీనిని ముర్చు పాలు లేదా కొలస్టుం అంటారు. ఇంటలో ప్రోటీన్సు, మరియు రోగాలను ఎదురుగైనే శక్తిని పెంచే గుణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తోడుగా విటమిన్ ఎ, బీలతో బాటు తగినంత పరిమితులలో ఉంటుంది. ముర్చు పాలు బిడ్డకు సంబుర్చాళ్ల పోషణ లభిస్తుంది.

ముర్చు పాలతో శిశులు చక్కగా పెరుగుతారు. అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ యొక్క ప్రేగులకు బలాచ్చిచ్చే, జీడ్రస్కెని బాగా ఉంచటంలో తోడుగతాయి. అంతేకాక, కామెర్లు మరియు విరేవనాల వంటి ప్రమాదకరమైన రోగాలనుండి కాపాడతాయి.

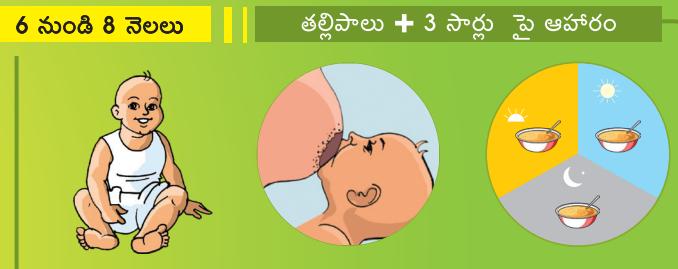
## 6 నెలలదాకా తల్లి పాలే బిడ్డకు క్షేమం

కాన్ప అయిన మొదటి 3-4 రోజులలో వచ్చే ముర్చు పాలు పిండి పారేయకండి. తల్లి స్తునాల నుండి వచ్చే చిక్కటి, పసుపురంగులో ఉండే ముర్చు పాలు బిడ్డకు తాగించటం వల్ల బిడ్డకు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది మరియు బిడ్డకు సంబుర్చాళ్ల పోషణ లభిస్తుంది.

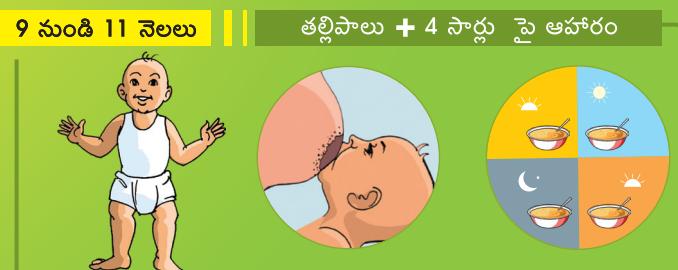
## వయసు: 0 నుండి 6 నెలలు



## 6 నుండి 8 నెలలు



## 9 నుండి 11 నెలలు



- తల్లి పాలు బిడ్డకి అత్యంత సహజమైన, సురక్షితమైన మరియు పుష్టికరమైన అహంకారం. సీసా పాలు త్రాగే పిల్లల కన్నా తల్లి పాలు త్రాగే పిల్లలు ఎక్కువ బలంగా ఉంటారు. వారికి రోగాలను ఎదురుగైనే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

- తల్లి పాలు తేలికగా అరుగుతాయి. ఇవి ఖుఫ్తంగా మరియు ఎటువంటి క్రిములూ లేకుండా ఉంచాయి.

- తల్లి పాలు పిల్లల్ని శ్యాసనకోశ వ్యాధులు అలర్జీలు, అస్తమా మరియు చర్చ వ్యాధుల నుండి రక్కిస్తాయి.

- తల్లి పాలు త్రాగే బిడ్డ యొక్క దవడలు బాగా బలపడతాయి.

- బిడ్డకు పాలు త్రాగించే తల్లికి మనసులో తృప్తితో బాటు, నెలసరిలో రక్తప్రాపం కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. పాలిచ్చినంత కాలం మళ్ళీ గర్పం రాకుండా గర్ప నిరోధకంగా కూడా పని చేసుంది.

- పాలిచే తల్లులకు, రోమ్ము మరియు గర్భాశయ కేస్పుర్లు రావు.

- కేవలం తల్లి పాలే బిడ్డ యొక్క మానసిక మరియు శాంతిక వికాసానికి అవసరమైన పోషణ ఇస్తాయి. పగలూ, రాత్రి కలిపి బిడ్డకు కనీసం 8-10 సార్లు పాలివ్యాపి.