

**జింక్ మోతాదులు:** జింక్ మోతాదులు ఇవ్వటం ద్వారా విరేచనాలు అరికట్టవచ్చు. ఈ జింక్ మోతాదులు ఇవ్వటంతో విరేచనాల వలన కలిగే జింక్ మరియు ఇతర పోషకాల లోపాన్ని వెంటనే పూరించవచ్చు. జింక్ని ఓ ఆర్ ఎస్ తో బాటు డాక్టరు సూచన ప్రకారం ఇవ్వాలి. విరేచనాలు తగ్గగానే, ఓ ఆర్ ఎస్ ఇవ్వటం మానేయాలి కానీ జింక్ని తరువాతి 14 రోజులదాకా కొనసాగించాలి.



**గుర్తుంచుకోండి!** 6 నెలల లోపు వయసు గల శిశువులకు విరేచనాలు కలిగినప్పుడు కూడా తల్లి పాలను త్రాగించటం మానక్కర్లేదు.



**ప్రమాద లక్షణాలు**

ఈ ప్రమాద లక్షణాలను గుర్తించండి :-

మీ బిడ్డ...

- నలతగా, సుప్తిగా ఉంటే
- తల్లి పాలు త్రాగక పోతే
- రొప్పుతూ ఊపిరి తీస్తూంటే
- జ్వరంగా ఉన్న లేదా బిడ్డ శరీరం చల్లబడుతున్నా

ఈ పై లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు ఇంటివైద్యంతో సమయం వృధా చేయకండి వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించండి.



**అమ్మ కొంగు**

అమ్మ కొంగు ఆహార్యం, అతివ్యయన నిరోధక



**శిశువు ఆరోగ్యం అతి ముఖ్యం**



**అమ్మ కొంగు**

అమ్మ కొంగు ఆహార్యం, అతివ్యయన నిరోధక

## మీ బిడ్డకు మీరే అందించగలరు అమ్మకొంగులో సురక్షితమైన ఆలనా, పాలనా!

తల్లి కావటం ఒక అపూర్వమైన అనుభవం. ఈ అనుభవాన్ని మరింత ప్రత్యేకం చేసుకోడానికి బిడ్డ ఆరోగ్యం గురించి కొన్ని ముఖ్య అంశాల పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తే చాలు.

### ముందు అమ్మవద్ద వెచ్చదనం, ముగిసాడే స్నానం

బిడ్డ పుట్టగానే అందించాలి తల్లి శరీరపు వెచ్చదనం: పుట్టే వరకూ తల్లి కడుపులో వెచ్చదానానికి అలవాటు పడిన బిడ్డ పుట్టగానే, తల్లి శరీరానికి హత్తుకుని ఉంచటం ద్వారా బిడ్డకు తల్లి కడుపులోలాగే ఎంతో సౌకర్యంగా, వెచ్చగా ఉంటుంది.



అందుచేత, బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే, కొన్ని ముఖ్యమైనవి గుర్తుంచుకుని చేయటం చాలా అవసరం.



### గుర్తుంచుకోండి!

- బిడ్డ పుట్టగానే మెత్తని పొడి బట్టతో తుడిస్తే చాలు.
- తరవాత మెత్తని పొడి బట్టలో చుట్టాలి
- తలను ద బట్ట కప్పి తల్లికి దగ్గరగా పడుకో పెట్టాలి
- పుట్టిన 48 గంటల తరవాతే స్నానం చేయించాలి

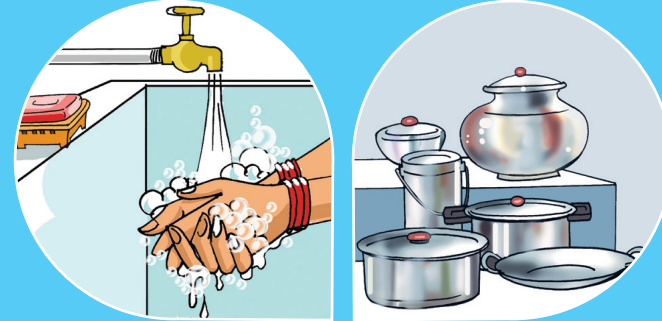


### శ్వాసకోశ సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లు మరీయు విరేచనాలు అరికట్టటం

ఇంటి లోపలా మరియు పరిసరాలలో పరిశుభ్రతతో అరికట్టండి శ్వాసకోశ సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు విరేచనాలు ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రత పాటించటం ద్వారా బిడ్డకు శ్వాసకోశ సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లు, విరేచనాలు రాకుండా కాపాడ వచ్చు.

ఇంటి లోపలా, బయటా పరిశుభ్రతను పాటిస్తే, మీ బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. కేవలం కొన్ని సులభమైన తీసుకుంటే చాలు.

- ఆహారం వండే ముందు, తినే ముందు మరియు మరుగుదొడ్డికి వెళ్లి వచ్చిన తరువాతా చేతులు సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
- బిడ్డకు ఆహారం తినిపించేముందు చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.
- ఇంటి లోపలా బయటా పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి.
- తినే మరియు త్రాగే అన్ని ఆహార పదార్థాలను చక్కగా మూత పెట్టి ఉంచాలి.
- దగ్గినప్పుడూ, తుమ్మినప్పుడూ, నోటిని రుమాలుతో కప్పిఉంచుకోవాలి.



### విరేచనాలు - తీసుకోవాల్సిన శ్రద్ధ

బిడ్డ విరేచనం నీళ్ళలా ఉండి అనేకసార్లు విరేచనాలు అవుతూ ఉంటే విరేచనాలు కలిగినట్టు భావించాలి. విరేచనాలను అరికట్టటం చాల సులభం. దీనికి ఇంటివద్దనుంచే చికిత్స అందించి ప్రాణాంతకం కాకుండా చూసుకోవచ్చు. దీని నియంత్రణ రెండు రకాలుగా చేయవచ్చు- విరేచనాలు కలిగితే, బిడ్డకు తల్లిపాలతో బాటు ORS ద్రవం రోజుకి 3-4 సార్లు త్రాగించాలి. అలాగే ORS పాకెట్లు లభించే చోట్లు మరియు ఇంట్లో చేసుకునే విధానం మీకు ఆశా అక్కయ్య తెలియచేస్తారు. రెండవది జింక్ మోతాదులు. ఇవే కాకుండా సాధారణంగా ద్రవపదార్థాల గంజి, పప్పుపైతేటా, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్ళు, పల్నటివీ కూడా త్రాగించాలి.

ఓ ఆర్ ఎస్ (ORS): ORSని ప్రాణరక్షక ద్రవమని అనవచ్చు. ఇది శరీరంలోంచి బయటికి పోయిన ద్రవాలను మరియు లవణాలను ఇతర పోషకాలనూ తిరిగి భర్తీ చేసి విరేచనాలను అరికడుతుంది. ఓ ఆర్ ఎస్ ద్రవాన్ని ఇంట్లో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ORSని ఇంట్లో చేసుకునే విధానం మీకు ఆశా అక్కయ్య తెలియచేస్తారు.

