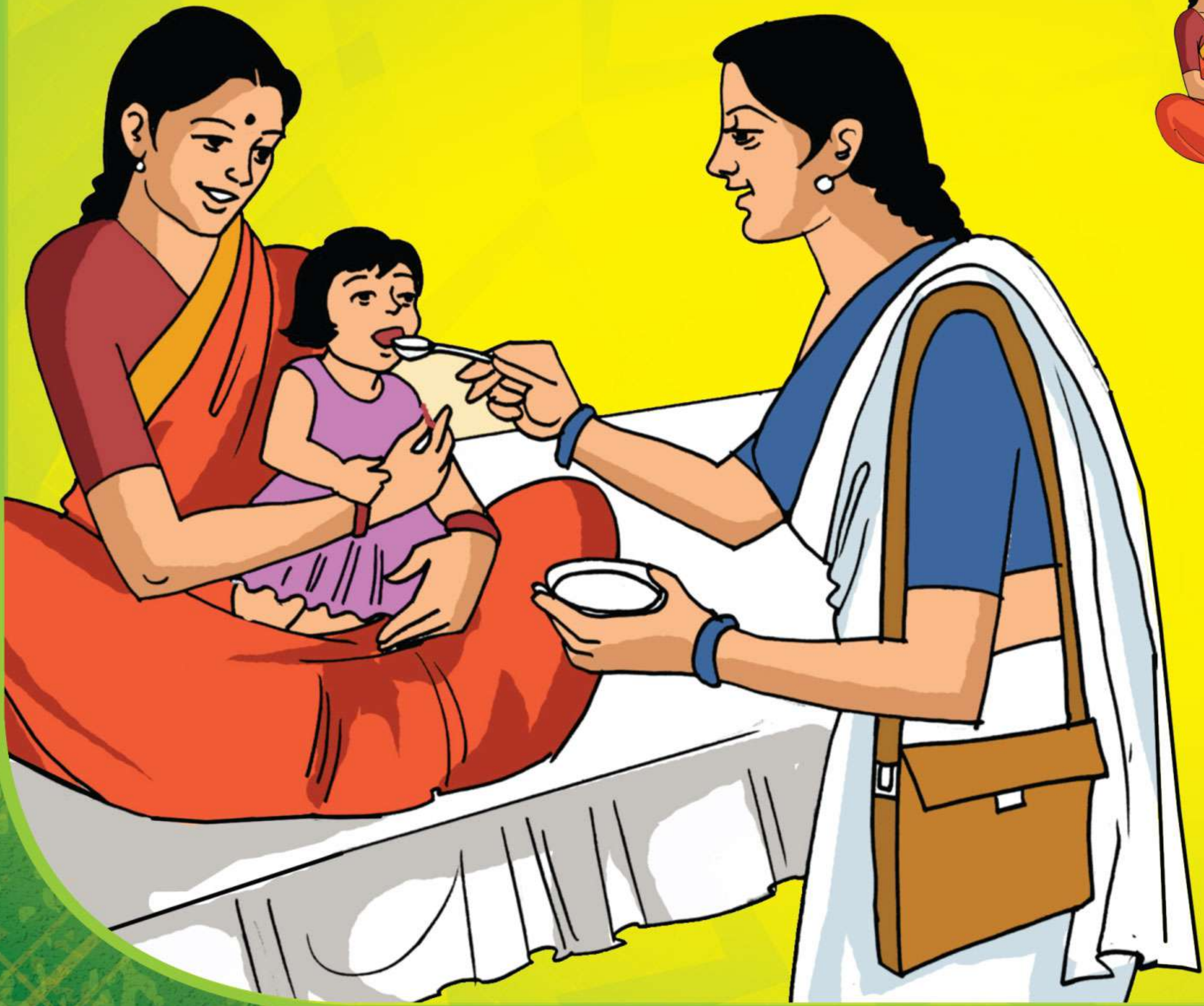


పిల్లలకు పాలు ఇచ్చే పద్ధతులు

అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అందిస్తోన్న ఆరోగ్య సేవలను, ప్రజలు తను హక్కుగా లబ్దిపొందునట్లుగా, వివిధ అనుబంధ ప్రభుత్వ శాఖల సమన్వయంతో అట్టి సేవలన్నీ ఒకే చోట సాధ్యామయ్యే తల్లీ బిడ్డల ఆరోగ్య సేవల కార్యక్రమమే 'మార్పు'.

'మార్పు' ప్రధాన లక్ష్యం తల్లీ బిడ్డల మరణాల రేటును గణనీయంగా తగ్గించటమే.

మహిళలు మరియు పిల్లలకు ప్రభావవంతమైన సేవలు అందచేయటానికి ఈ కార్యక్రమంలో వైద్య, ఆరోగ్యం మరియు కుటుంబ సంక్షేమ విభాగం; మహిళలు మరియు పిల్లల అభివృద్ధి విభాగం; పంచాయితీ రాజ్ మరియు గ్రామీణాభివృద్ధి విభాగం, గ్రామీణ నీరు మరియు పారిశుధ్యం మరియు గిరిజన సంక్షేమ విభాగాలు కలిసి పని చేస్తాయి.

ప్రభుత్వం సేవల పట్ల డిమాండ్ కలిగించటానికి మరియు పర్యవేక్షణకు స్వయం సహాయక బృందాలు నిమగ్నమవుతాయి.

మార్పు కింద గ్రామీణ స్థాయిలో పనిచేసే ఆశా, ఏఎన్ఎం, అంగన్వాడి మరియు గ్రామైక్య సంఘ ప్రతినిధులు నాణ్యమైన సేవలు అందించటానికి ప్రణాళిక చేసి, కలిసి పని చేస్తారని భావించబడుతోంది.

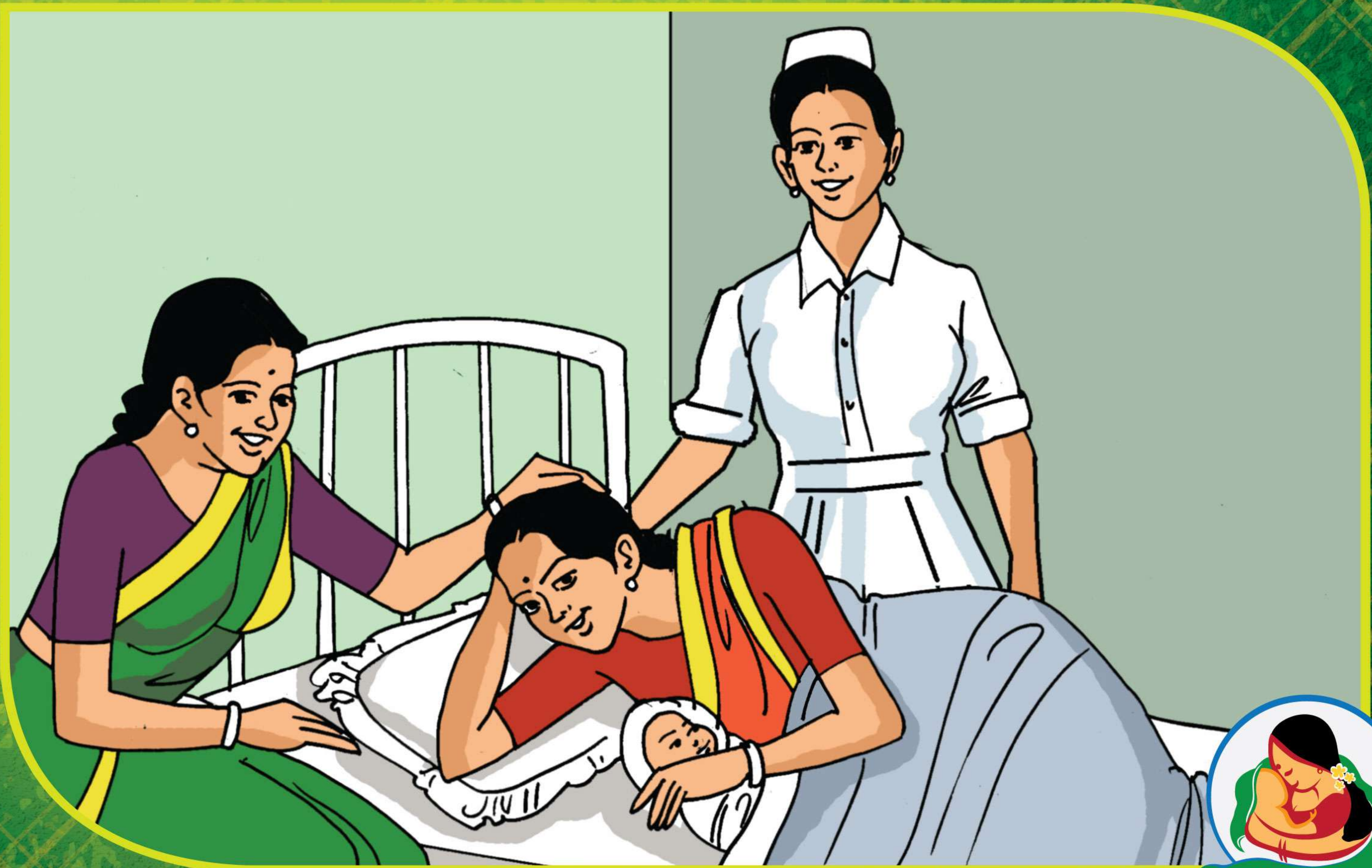
20 కీలక అంశాలు - తల్లీ మరియు బిడ్డ ఆరోగ్యం మరియు పౌష్టికతలకి సంబంధించిన ఈ క్రింది 20 అంశాలపై మార్పు దృష్టిసారిస్తోంది.

1. గర్భిణీని త్వరితగతిన నమోదు చేయడం
2. గర్భిణీకి వైద్య పరీక్షలు (ఎఎఎన్‌సిలు)
3. తల్లులకు పోషకాహారం
4. ఆసాధారణ లక్షణాలు గల గర్భిణీ స్త్రీల గుర్తింపు
5. పుట్టబోయే బిడ్డకై ప్రణాళికసిద్ధం చేయడం
6. ఆస్పత్రిలోనే ప్రసవాలు
7. శిశువు పుట్టిన గంటలోపే తల్లిపాలు (ముర్రు పాలు) పట్టించటం
8. మొదటి ఆరు నెలల వరకు తల్లి పాలు మాత్రమే ఇవ్వడం
9. ప్రసవానంతర సేవలు మరియు అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ సంరక్షణ
10. వ్యాధి నిరోధక టీకాలు ఇప్పించుట
11. బిడ్డ ఎదుగుదల పర్యవేక్షణ
12. అనుబంధ ఆహారం మరియు పిల్లల పౌష్టికాహారం
13. శ్వాస సంబంధ వ్యాధులు/ నీళ్ళవిరేచనాలకు చికిత్స అందించుట.
14. రిఫరల్ వ్యవస్థ బలోపేత్రం
15. కుటుంబ నియంత్రణ ప్రణాళిక
16. తల్లి బిడ్డల మరణాల సమీక్షలు
17. పరిసరాల పరిశుభ్రత మరియు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత
18. సరియైన వివాహ వయస్సు
19. కిషోర బాలికలు
20. లింగ విపక్షతపై అవగాహన

స్వయం సహాయక సంఘాలు/గ్రామైక్య సంఘం పాత్ర:

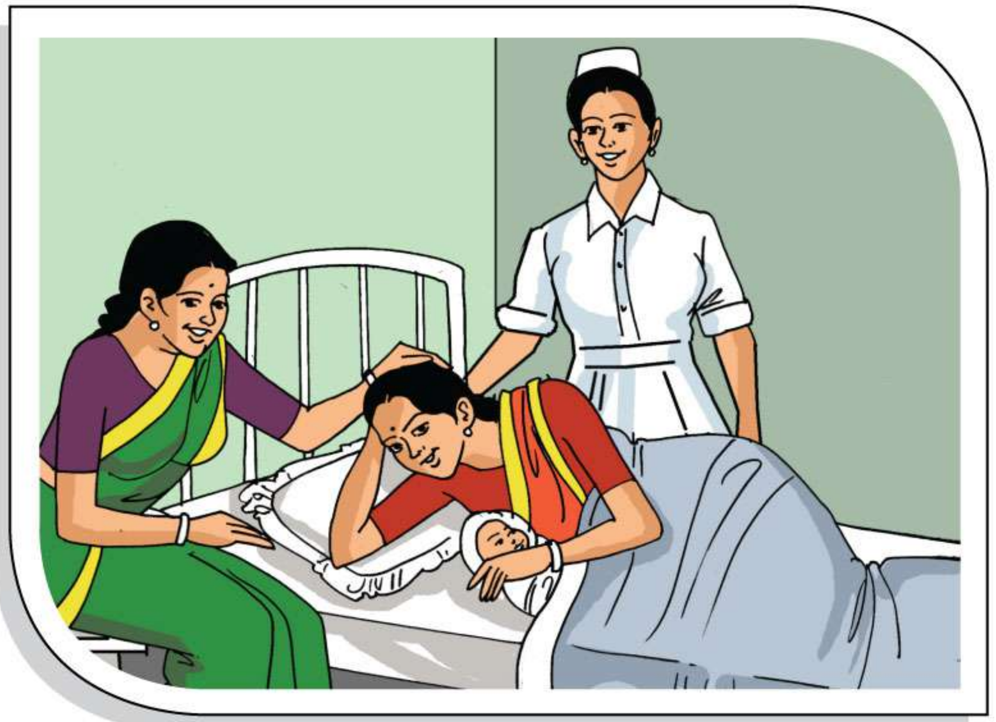
ప్రజలకు కావల్సిన ఆరోగ్యా అవసరాలు, సేవల హక్కులు కల్పించటానికై వివిధ శాఖల, సంస్థల పాత్రతో పాటు స్వయం సంఘాలు, గ్రామైక్య సంఘం, పౌర సమాజం బాధ్యత తీసుకుంటుంది.

లక్ష్యం: ఆరోగ్యం, పౌష్టికాహారం, నీరు, పారిశుద్యం మరియు సరైన సమయంలో సంరక్షణ సేవల వినియోగం మరియు సేవల్ని డిమాండ్ చేయటం.



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



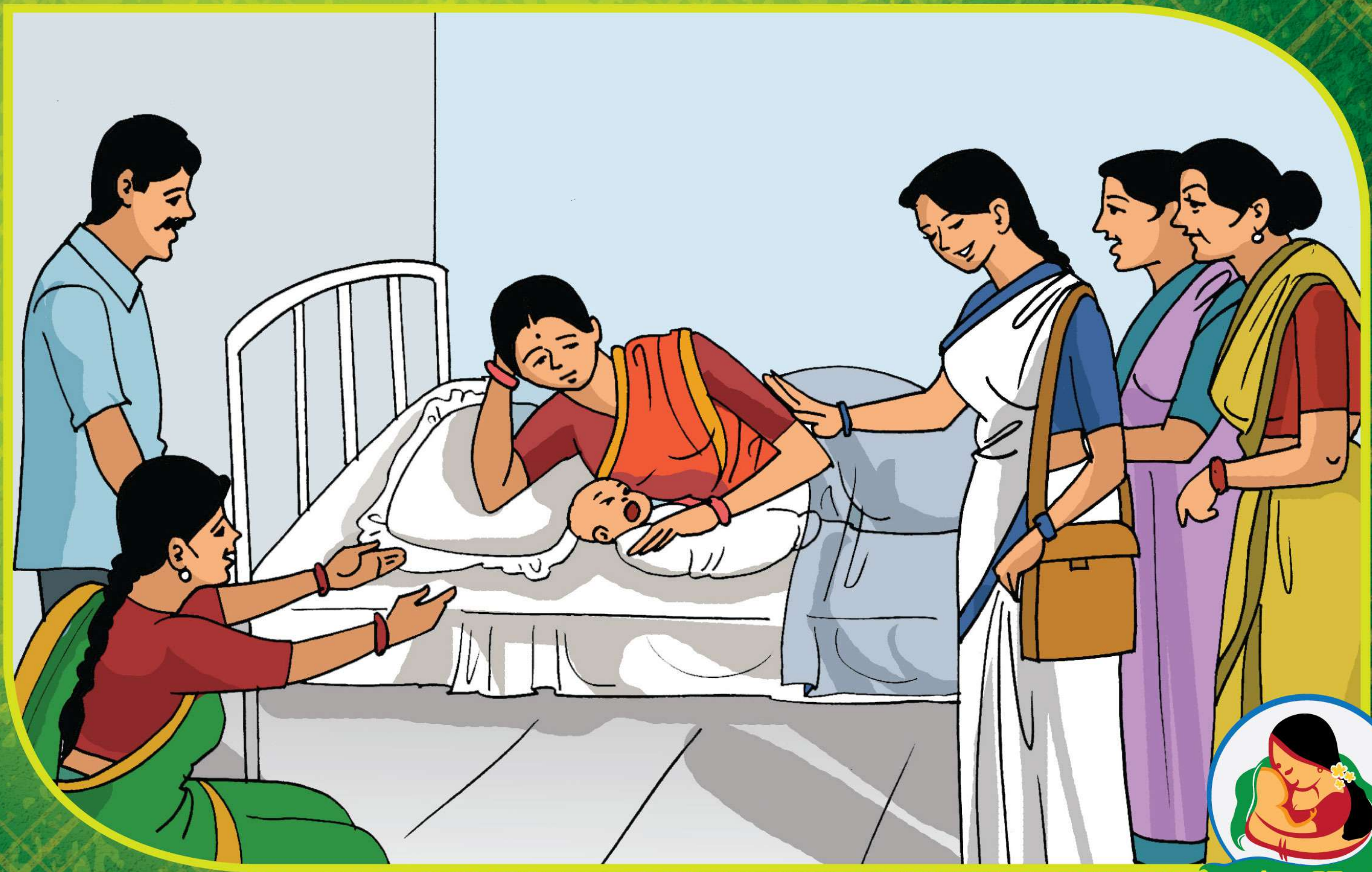
లక్ష్మి కథ ఇంతవరకూ:

ఈ కథ వినే ముందు మనం ముఖ్యపాత్ర అయిన లక్ష్మి గతం గురించి కొంచెం తెలుసుకోవాలి. 13 ఏళ్ళ కౌమారదశలో లక్ష్మి ఎప్పుడూ చలాకీగా సంతోషంగా ఉండేది. కేవలం రక్తహీనత కలిగినప్పుడు మాత్రమే కొంచెం కష్టపడింది. కానీ అప్పుడు కూడా ఆశా అక్కయ్యతో సంప్రదించి, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకుని, అర్థం చేసుకున్నాక, బాగా కోలుకుని సామాన్య స్థితికి వచ్చింది.

అప్పటినుంచి ఆశా అక్కయ్య తన నేర్పుతో, ఓర్పుతో, లక్ష్మి ఇంటివారు ఆమెకు 18 ఏళ్ళు వచ్చాకే పెళ్లిచేసేలా వారిని ఒప్పించింది. ఆమె అత్తవారిని లక్ష్మికి 21 ఏళ్ళు వచ్చాకే బిడ్డను కనటం మంచిదనీ, అప్పుడే ఆమె ఆ అదనపు బాధ్యత చేపట్టటానికి శారీరికంగా మరియు మానసికంగా సిద్ధం అవుతుందని వారికీ నచ్చ చెప్పింది.

ఇప్పుడు లక్ష్మి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో, అక్కడి సిస్టర్ పర్యవేక్షణలో ఒక పండంటి పాపకి జన్మనిచ్చింది. కాన్పు కాగానే పీ హెచ్ సి సిస్టర్ బిడ్డను ఒక శుభ్రమైన పొడి బట్టతో తుడిచి, మరొక శుభ్రమైన బట్టలో చుట్టి, చనుపాలిమ్మని లక్ష్మి చేతికిచ్చింది. పీ హెచ్ సి సిస్టర్ బిడ్డ పుట్టిన 48 గంటలలోగా ఎందుకు స్నానం చేయించ కూడదో చక్కగా వివరించింది. తల్లి చాతీకి దగ్గరగా బిడ్డను పడుకోబెట్టుకున్నందు వలన తల్లి శరీరపు వేడిని, వెచ్చదనాన్ని బిడ్డ మరింత ఎక్కువసేపు పొందగలుగుతుంది అని చెప్పింది. మొదటి 3-4 రోజులలో వచ్చే ముర్రుపాలు బిడ్డ యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్లు, వ్యాధులూ రాకుండా కాపాడుతాయని చెప్పింది. ఆ తరువాత, పీ హెచ్ సి సిస్టర్ బిడ్డను ఎ ఆర్ ఐ, మరియు డయేరియా నుంచి కాపాడుకోడానికి ఉపయోగపడే కొన్ని చిట్కాలు, కొన్ని ప్రమాద లక్షణాలను గుర్తించటం ఎలాగో కూడా వివరించింది.

తనకు సరైన మార్గదర్శనం చేయటానికి పీ హెచ్ సి సిస్టర్ దొరకటం, ఆమెలో తనకు **‘అమ్మకొంగు’** లోని ఆప్యాయత లభించిందనీ ఇదంతా తన అదృష్టమనీ సంతోషించింది.



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

తల్లిపాలు మాత్రమే

పాప పుట్టిన 48 గంటల తరువాత లక్ష్మి, పాప ఆమె కుటుంబ సభ్యులూ అందరూ ఇంటికి వచ్చారు. కొత్తగా పుట్టిన పాపనీ తల్లినీ చూసి ఆశీర్వదించటానికి, ఇరుగుపొరుగు వాళ్ళూ, శ్రేయోభిలాషులు అందరూ రాసాగారు. ఆశా అక్కయ్య కూడా వచ్చింది. లక్ష్మి చాలా అలసిపోయింది, పాపాయి ఏడుస్తోందని ఆమె గమనించింది. లక్ష్మి చుట్టూ చేయి వేసి, లాలనగా చూసింది. పాప ఏడుపు విని లక్ష్మి అత్తగారు బిడ్డకు పైపాలు పట్టించమని సూచించింది. ఆశా అక్కయ్య, బిడ్డకు పైపోతపాలు వద్దనీ లక్ష్మి తన చనుబాలు త్రాగిస్తే పాపాయి ఏడుపు మానేస్తుందనీ ప్రోత్సహిస్తుంది.

లక్ష్మి తన చనుబాలు త్రాగించాగానే, పాపాయి ఊరుకుంటుంది. అప్పుడు ఆశా అక్కయ్య ఇలా వివరిస్తుంది:

"గుర్తుంచుకోండి, బిడ్డకు ఆరు నెలల వయసు వచ్చేదాకా కేవలం తల్లిపాలే చాలు. తల్లిపాలలో బిడ్డ చక్కగా పెరగటానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలతో బాటు అవసరమైన నీరు కూడా ఉంటుంది. పైవేవయినా ఇవ్వటం వలన బిడ్డకు ఇన్ఫెక్షన్లు సోకవచ్చని దయచేసి గమనించండి. కారణం చాలా సులభం. మీరు పాపకు ఆవు లేక మేక పాలు లేదా వస, తేనే, నీరు వంటివి పోసినప్పుడు చేయిగానీ, చెంచాగానీ వాడతారు కదా. వీటిపై క్రిములు ఉండవచ్చు. బిడ్డకు సోకవచ్చు. బిడ్డ ప్రేగులు కూడా ఇంకా బలపడనందున ఇంఫెక్షన్స్‌తో పోరాడ లేవు, దాంతో, న్యుమోనియా మరియు డయేరియా వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు సోకవచ్చు."

అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

లక్ష్మి ఉత్సాహంగా అంది -

"అవును అక్కయ్యా, పీ హెచ్ సి సిస్టర్ కూడా మాకు ఈ సంగతులన్నీ చెప్పింది. పుట్టిన గంటలోపునే మొదటి 24 గంటలలో నేను పాపాయికి చనుబాలు కనీసం 10 మార్లు త్రాగించటం మంచిదని కూడా చెప్పింది. గంటలోపునే పాపకు పాలు త్రాగించటంలో సహాయం చేసింది. తను చెప్పినట్టే, మా పాపకి ముర్రుపాలు త్రాగించాను. అది సంజీవని వంటిది. ముర్రుపాలు లేక మొదట వచ్చే చిక్కని పసుపురంగు పాలు 3-4 రోజులపాటు వస్తాయని, అవి సాయపడి, శుభ్రమైన పాలు కాదనీ కూడా వివరించింది. ముర్రుపాలు పాపాయిలో రోగనిరోధక శక్తి పెంచటానికి తోడ్పడి, కామెర్లు, విరేచనాలు వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు రాకుండా కాపాడతాయని చెప్పింది. పాపాయి ప్రేగుల్లో ఉండే నలుపు రంగు మలాన్ని బయటకి పంపటానికి తోడ్పడతాయని చెప్పింది. ఈ పాలలో అధిక మోతాదులో ప్రోటీన్స్, ఐరన్ మరియు A & B విటమిన్స్ ఉంటాయని నాకు గుర్తుంది. ఇది పాపాయి ప్రేగులని బలపరిచి, జీర్ణశక్తి మెరుగుపరుస్తుంది. పాపాయికి ఇవి సులువుగా జీర్ణం కూడా అయిపోతాయి. చూశావా అక్కా, నాకు అన్ని విషయాలూ బాగా గుర్తున్నాయి."

ఆశా అక్కయ్య నవ్వి లక్ష్మి బుగ్గ తాకి అంది -

"అహ. అంతా కాదు. ఒకమాట మరిచిపొయవు. తల్లి చనులలో కొంత ముర్రుపాలు మిగిలిపోయినా, చింతించాల్సింది ఏమీ లేదు. ఎందుకంటే, పాపకి కావాల్సింది కొద్దిపాటి పాలు మాత్రమె. అందుకే 6 నెలలు వచ్చేదాకా, లక్ష్మీ, పాపకు నీ పాలే త్రాగించు. ఆ తరువాత నువ్వు పై ఆహారం ఇవ్వచ్చు తల్లిపాలు ఇవ్వటం వలన చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి"

అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

లక్ష్మి ఉత్సుకత తో అడిగింది - “నిజంగా.... చెప్పు ...చెప్పు ఇంకా ఏమేం ప్రయోజనాలున్నాయి?”

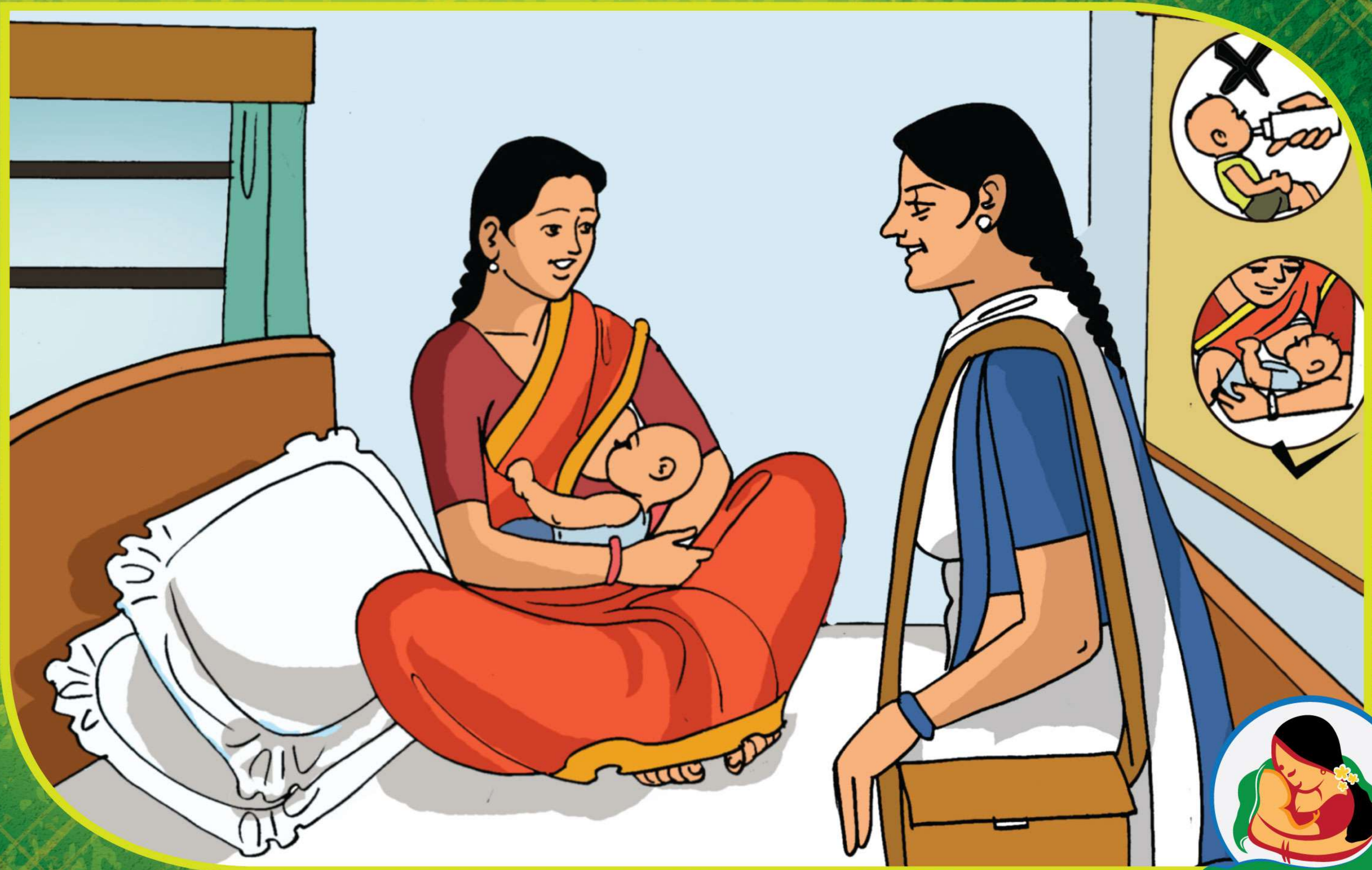
ఆశ నవ్వుతూ లక్ష్మి తల మీద నిమిరి అంది -

“గుర్తుంచుకో, తల్లిపాలు త్రాగి పెరిగిన పిల్లలు సీసా పాలు త్రాగిన పిల్లకన్నా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు ఎందుకంటే, వారికీ రోగనిరోధక శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, తల్లితో శారీరికంగా ఉండే సాన్నిహిత్యం వలన తల్లీ బిడ్డల మధ్య చక్కటి అనుబంధం కూడా పెరుగుతుంది. కారణం, తల్లి ఛాతీకి దగ్గరగా బిడ్డ ఉండటమే. అటువంటి పిల్లలకు దంతాలు, దవడలు బలిష్టంగా ఉంటాయి. తల్లికి నెలసరి సక్రమంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఆమె మనసుకు ఎంతో తృప్తిగా, శాంతిగా ఉంటుంది. స్తన్యమిచ్చె తల్లులకు రొమ్ము, గర్భసంచీ కేన్సర్లు తక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అంచేత, చక్కగా బిడ్డకు పాలియ్యి లక్ష్మీ, అప్పుడు నీ పాపాయి శారీరికంగా, మానసికంగా, మరియు భావోద్వేగపరంగా దృఢమైన వ్యక్తీగా తయారౌతుంది”

లక్ష్మి మధ్యలో అంది - “అవునవును మా పాపాయి బలంగా, ఆరోగ్యంగా పెరగాలి, మంచి తెలివితేటలతో. తనని మంచి స్కూల్లో చదివిస్తా.. మేము...”

ఆశా నవ్వుతూ ఆమెను ఆపి అంది -

“ఆ ఆ, నాకు తెలుసు. నీ పాపకి అన్నీ మంచివీ ఇవ్వాలని నీకు ఉంటుంది. అందుకే మరి, నువ్వు నీ పాపాయికి మొదటి ఆరు నెలలూ చనుబాలు త్రాగించాలి ఆ తరువాతే పై ఆహారం ఏదయినా ఇవ్వటం ఆరంభించ వచ్చు.”



అమ్మ కౌంగు

అమ్మ కౌంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

లక్ష్మి అడిగింది - “ఇతరవి అంటే ఏమిటి? 6 నెలలు దాటాకే ఎందుకు?”

Asha didi explains to her and the mother-in-law- “బిడ్డకు 6 నెలలు వచ్చేదాకా తల్లి పాలే సరిపోతాయి. కానీ ఆ తరువాత, బిడ్డ యొక్క పెరిగే అవసరాలకు అదనపు ఆహారం అవసరమౌతుంది”

లక్ష్మి అత్తగారు అంది - “మంచిదే. ఎందుకంటే నా మనవరాలికి నా చేతులతో ఎప్పుడెప్పుడు తినిపిద్దామా అని ఉవ్విళ్ళూరుతున్నాను. ఆరు నెలలు దాటాక సిస్టర్, పాపకి ఏమే తినిపించ వచ్చు?”

నవ్వుతూ ఆశా అక్కయ్య జవాబిచ్చింది - “ఆరునెలలు దాటాక నేను చెప్తాలెండి”

అత్తగారు చిన్నబుచ్చుకున్నట్టు ముఖం పెట్టి అంది - “అబ్బ, ఇంకా ఆరు నెలలు ఆగాలా నేను ..” (ఆగింది)

“సరే ఇంక వెళ్ళొస్తా. ధన్యవాదాలు ఆశా అక్కయ్య నువ్వు చేసిన సహాయానికి.”

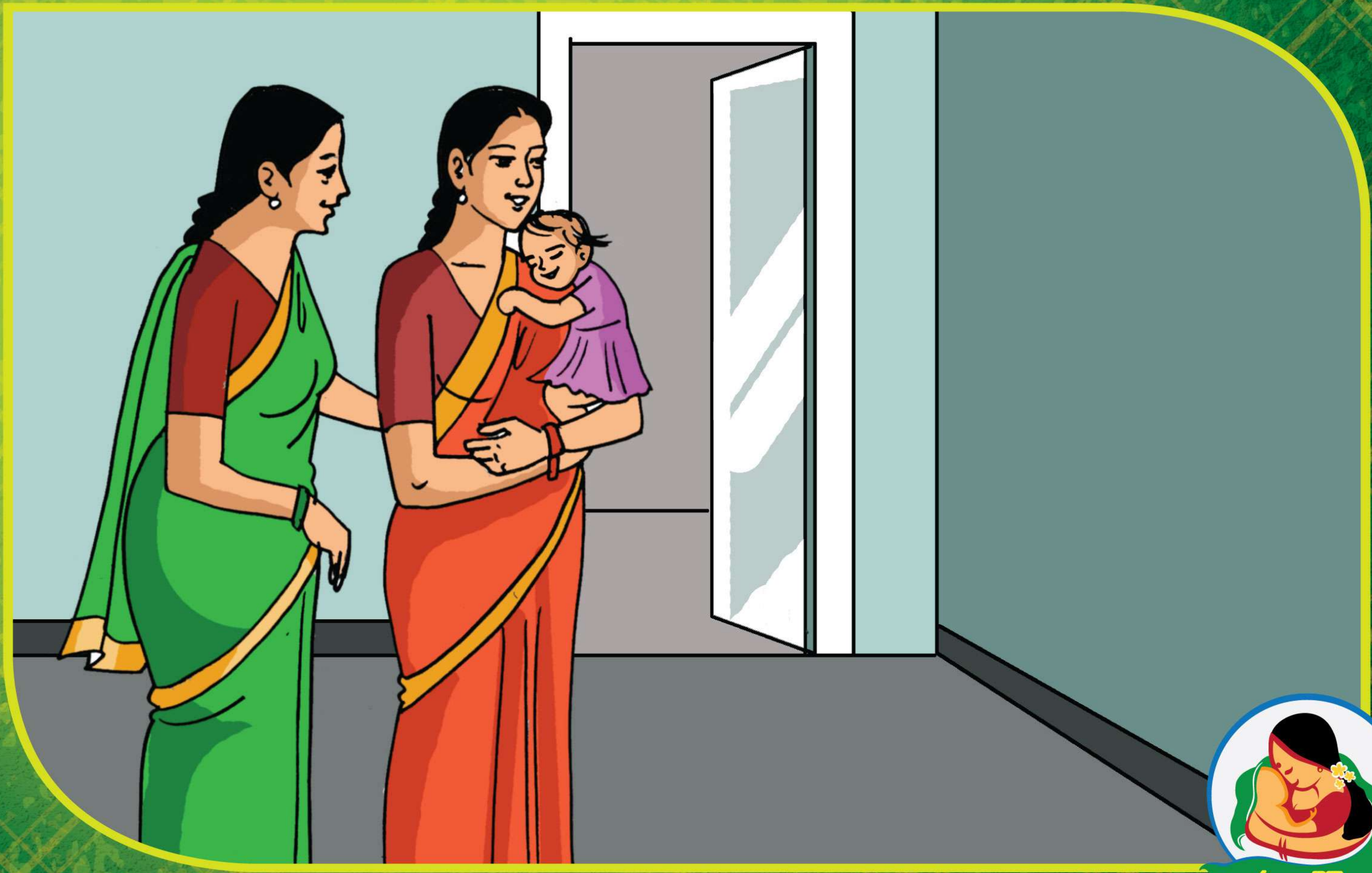
లక్ష్మి ఆశా అక్కయ్య వంక ఆరాధనా పూర్వకంగా చూస్తూ మనసులో అనుకుంది “ఆశా అక్కయ్య నిజంగా **అమ్మకొంగుని** గుర్తుకి తెచ్చింది.”

ఫెసిలిటేటర్ అడగాల్సిన ప్రశ్నలు:

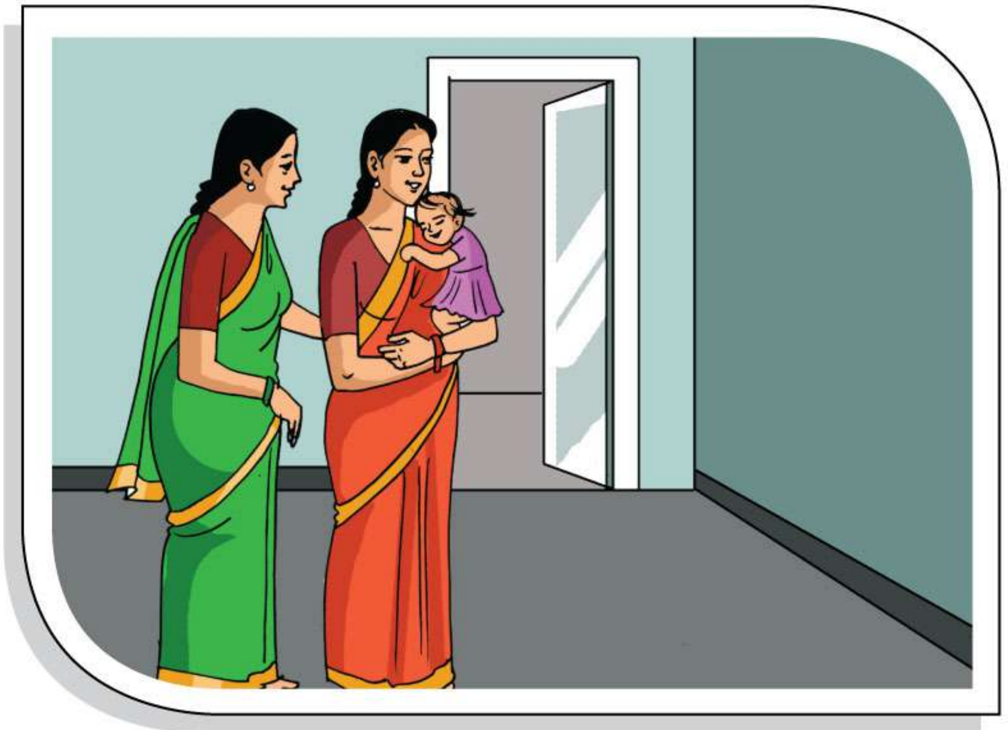
ప్ర. బిడ్డకు తల్లిపాలు ఎందుచేత ముఖ్యం?

ప్ర. తల్లిపాలను మాత్రమే బిడ్డకు ఎంతకాలం పాటు త్రాగించాలి?

ప్ర. పై ఆహారం ఇవ్వటం ఎప్పుడు ఆరంభించాలి?



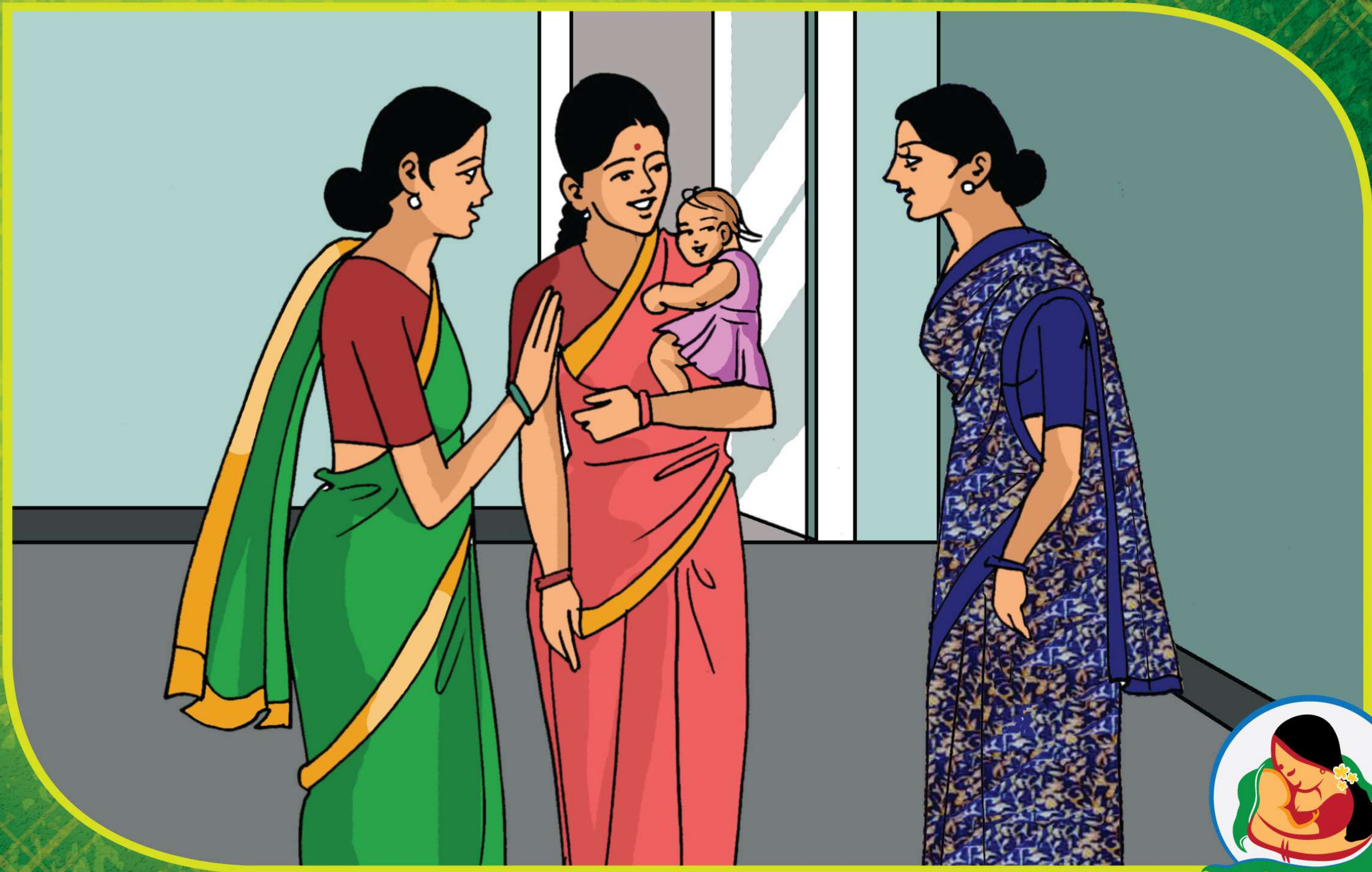
అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



సకాలంలో ఆరంభం, పై ఆహారం

లక్ష్మి పాపాయికి ఇప్పుడు 5 1/2 నెలలు వచ్చాయి. భర్త, అత్తగార్ల సహాయంతో లక్ష్మి తన బిడ్డకు ఎటువంటి ఇంఫెక్షన్లూ, వ్యాధులూ సోకకుండా కాపాడుకుని జాగ్రత్తగా పెంచుతోంది. మొదట కొన్నిసార్లు విరేచనాలు వచ్చినా, సరైన జాగ్రత్తలతో, లక్ష్మి అవి మళ్ళీ రాకుండా చూసుకోగలిగింది.

ఒకరోజున ఆశా అక్కయ్య వచ్చి లక్ష్మి అత్తగారిని లక్ష్మీ, ఆమె పాపాయి ఆరోగ్యం ఎలా ఉందో కనుక్కోడానికి వచ్చింది. ఇక పాపాయికి ఆరు నెలలు నిండ బోతున్నాయిగదా, లక్ష్మి బిడ్డను తీసుకుని ఒకసారి అంగన్ వాడీ సెంటర్‌కి వచ్చి, అనుబంధ ఆహారరం గురించి కనుక్కుంటే మంచిదని సూచించింది.



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

కొద్ది రోజుల్లోనే, లక్ష్మిని తీసుకుని ఆమె అత్తగారు అంగన్ వాడీకి తీసుకెళ్ళింది. అంగన్ వాడీ టీచర్ (అంగన్ వాడీ కార్యకర్తను ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో టీచర్ అని అంటారు) లక్ష్మినీ అత్తగారినీ సాదరంగా ఆహ్వానించింది. 'పాపాయి ఎలా ఉంది?'

అత్తగారు వెంటనే జవాబిచ్చింది - 'మనవరాలికేం, చక్కగా ఆరోగ్యంగా ఉంది. ఆశా అక్కయ్య, పీ హేచ్ సి సిస్టర్ చెప్పినట్టు చేసి పాపాయిని బాగా చూసుకుంటున్నాం. ఇప్పుడు ఆరో నెల రాబోతోంది కదా, మీ దగ్గర్నించి పాపకి తల్లిపాలొక్కటే కాకుండా ఇంకా ఏమేం ఇవ్వచ్చో తెలుసుకోవాలని వచ్చాం'

అంగన్‌వాడీ టీచర్ తలూపి అంది - 'మీరు ఇక్కడికి వచ్చినందుకు నిజంగా నాకెంతో సంతోషంగా ఉంది,. పాపాయి ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తోంది. తల్లిపాలు బిడ్డకు బాగా పడ్డాయి. కానీ, ఇకనించీ, పాపకి అదనపు పోషణ ఉంటే చక్కగా పెరగటం, వికాసం చెందటం ఉంటాయి. పాపకి చాలానే రకాల ఆహారం ఇవ్వచ్చు. ఉదాహరణకి, ఉడికించిన కూరగాయలు, కొద్దిగా నెయ్యి లేదా నూనె వేసి ఇవ్వచ్చు. మెత్తగా చేసిన ఇడ్లి, అరటిపండు, బొప్పాయి గుజ్జు లేదా పప్పన్నం /పులగం పెట్టచ్చు. ఒకవేళ రొట్టె తింటా నంటే రొట్టెను పప్పులో నానబెట్టి మెత్తగా చేసి తినిపించవచ్చు'

అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

అత్తగారు ఇలా అంది -

“అవునవును. అవన్నీ పెడతాం. కానీ ఎన్నిసార్లు ఇవ్వాలి?”

అంగన్ వాడీ టీచర్ వివరించింది -

- 6-8 నెలల వయసు గల శిశువులకు: 2-3 సార్లు
- 8-11 నెలల వయసు గల శిశువులకు: 2-3 సార్లు
- 12-23 నెలల వయసు గల శిశువులకు: 4-5 సార్లు

లక్ష్మి, ఆమె అత్తగారు పాపాయికి ఏమేం పెట్టొచ్చో బాగా అర్థం చేసుకున్నారు. తోడుగా తల్లిపాలు ఇస్తూ ఉండాలని కూడా తెలుసుకున్నారు. అంగన్ వాడీ టీచర్‌కి ధన్యవాదాలు చెప్పి, ఇంటికి వెళ్ళిపోయారు. దారిలో ఆగి పాపకి అవసరమైన సరుకులు తీసుకొంది లక్ష్మి అత్తగారు ఈ రోజుకోసం తానూ ఎంతగా ఎదురుచూసిందో చాలా ఉత్సాహంగా మాట్లాడింది. లక్ష్మి, ఏవో ఆలోచనల్లో మునిగిపోయింది. తానెంత అదృష్ట వంతురాలు, ఆశా అక్కయ్య, ఎ ఎన్ ఎం, పీ హెచ్ సి సిస్టర్ ఇంకా అంగన్ వాడీ టీచర్ వంటి మంచి సహాయకారులయిన వ్యక్తులు తన జీవితంలో ఉన్నారని మురిసిపోయింది.

అంగన్ వాడీ టీచర్‌కి మనసులోనే ధన్యవాదాలు చెప్పుకుని, తను ఆమె సాన్నిహిత్యంలో కూడా తను **‘అమ్మకొంగు’లో** ఉండే ఆప్యాయత అందుకోగలిగిన అదృష్టవంతురాలినని సంతోషించింది.

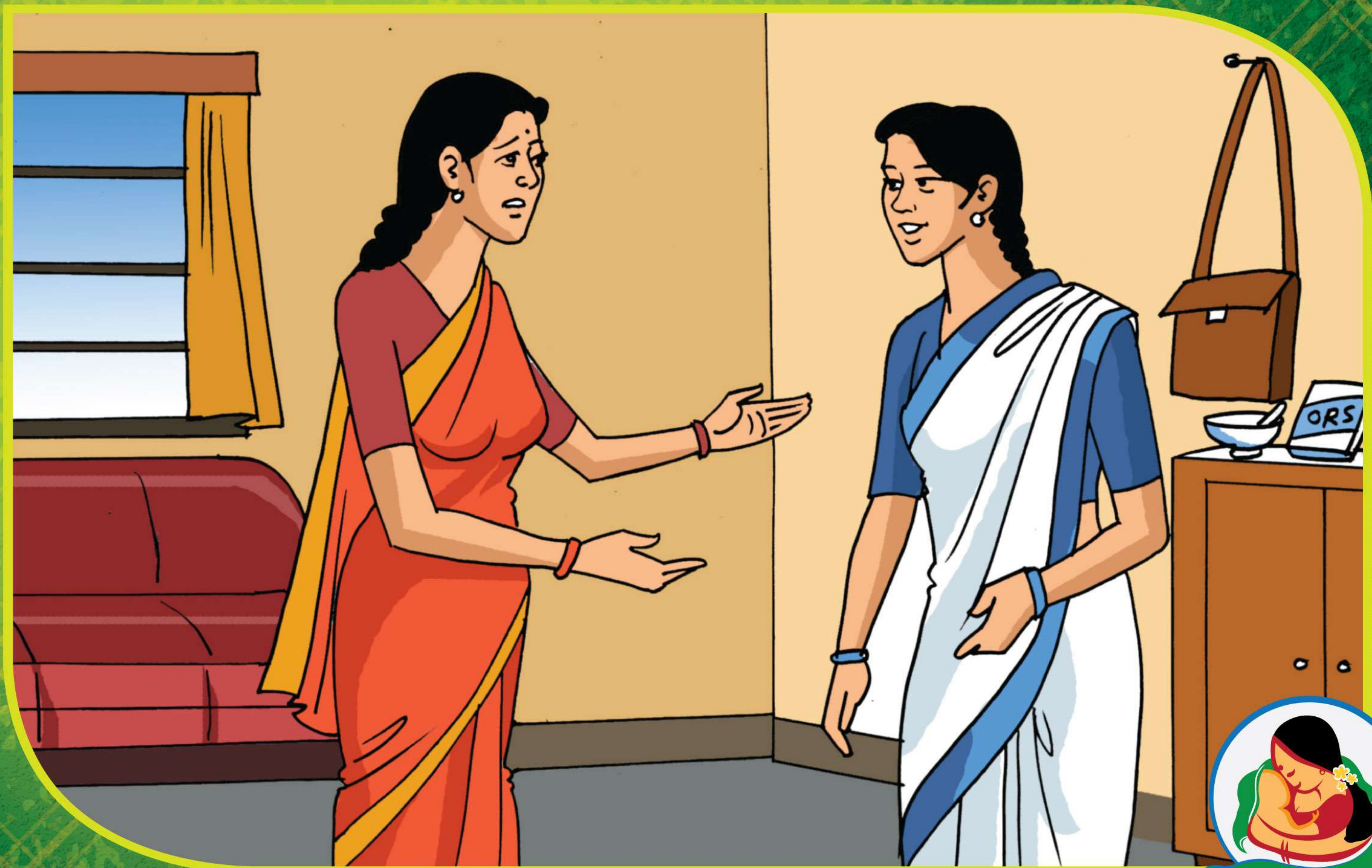
ఫెసిలిటేటర్ అడగాల్సిన ప్రశ్నలు:

ప్ర. అనుబంధ ఆహారం ఎప్పుడు ప్రారంభించాలి?

ప్ర. బిడ్డకు అనుబంధ ఆహారం ఎందుచేత ముఖ్యం?

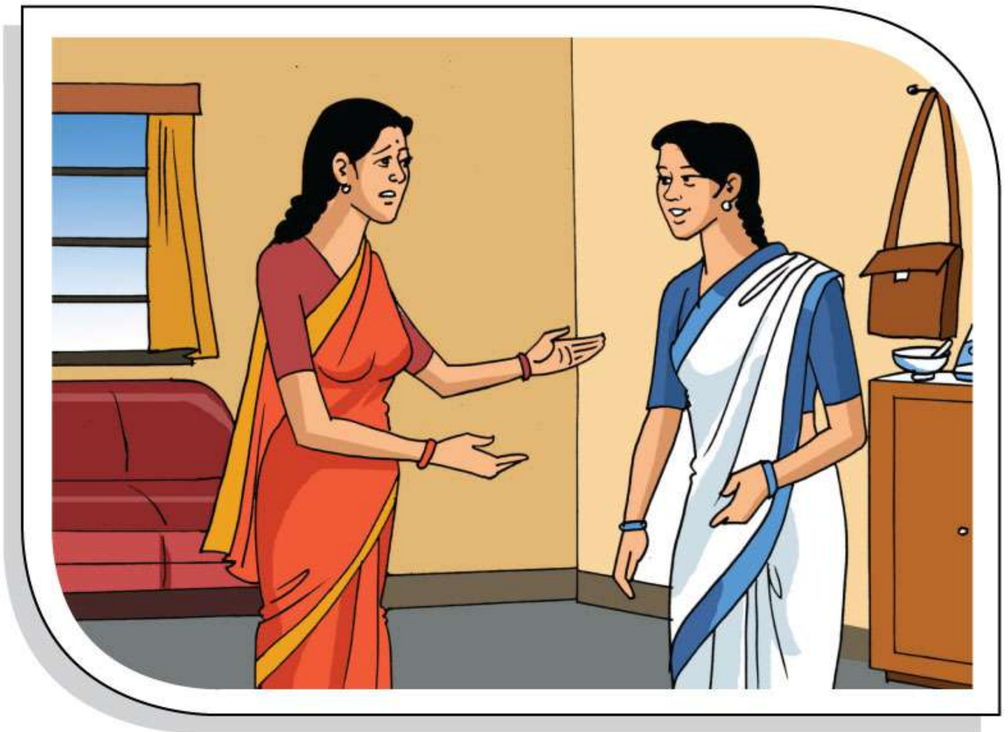
ప్ర. బిడ్డకు 6 నెలలు నిండాక ఎటువంటి ఆహారం ఇవ్వాలి?

ప్ర. బిడ్డకు ఎన్నిసార్లు ఆహారం ఇవ్వాలి?



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత



విరేచనాలు కలిగినప్పుడు...

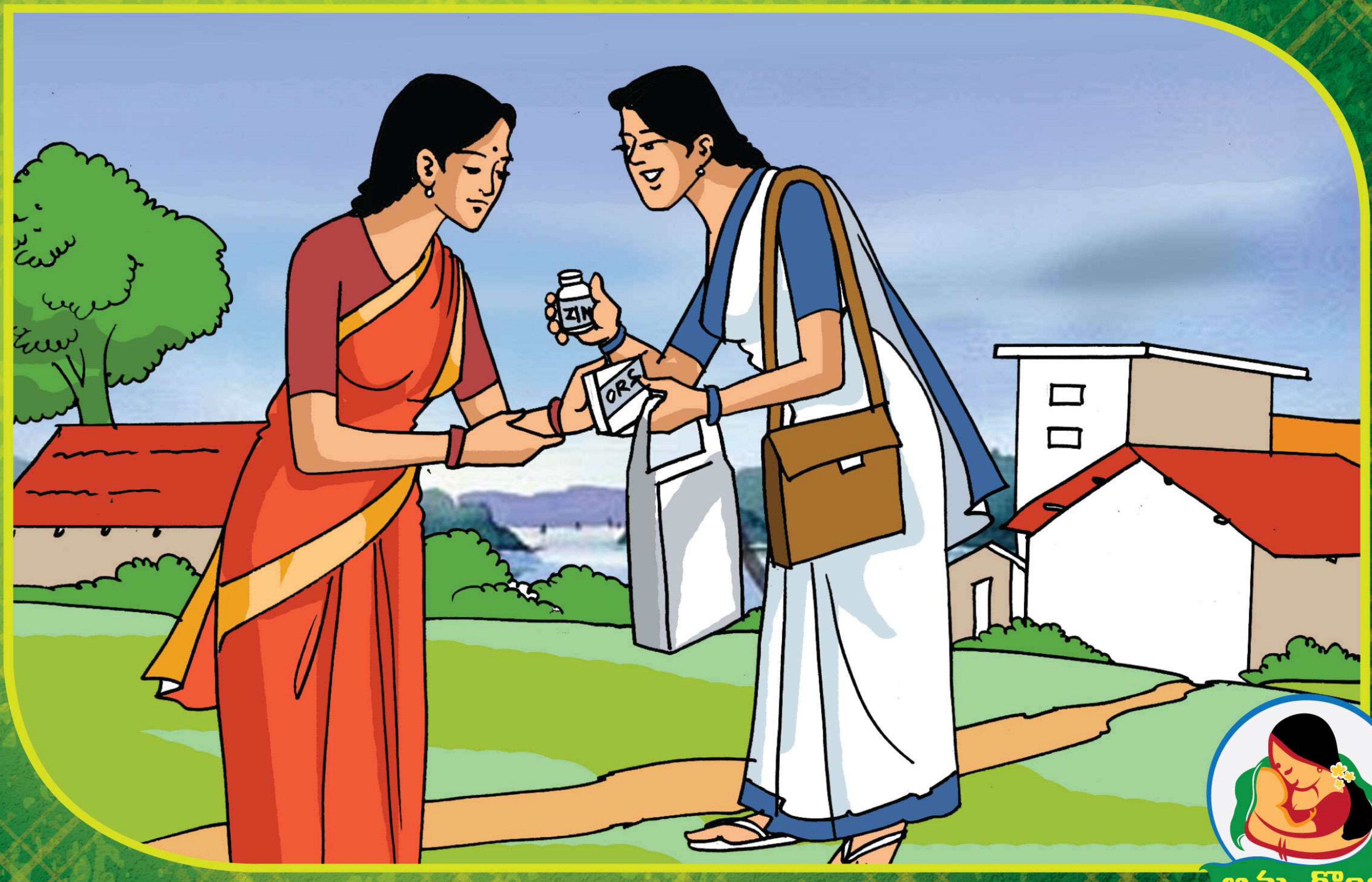
క్రిందటి సారి అంగన్ వాడీకి వెళ్ళినప్పుడు అంగన్ వాడీ సిస్టర్/టీచర్ దగ్గర అనుబంధ ఆహారం గురించి అన్ని అంశాలూ సవివరంగా తెలుసుకుంది.

లక్ష్మి కూతురికి ప్రస్తుతం బాగా విరేచనాలు (డయేరియా) అవుతున్నాయి. లక్ష్మి వెంటనే ఆశా అక్కయ్య దగ్గరికి వెళ్ళి ఏం చేయాలో కనుక్కుంది. ఆశా అక్కయ్య లక్ష్మిని చూసి చాలా సంతోషించింది. పాపకు విరేచనాలని చెప్పగానే, ఆశ అక్కయ్య పాపా పరిస్థితి గురించి అన్ని విషయాలూ వివరంగా కనుక్కుంది. ఏమీ ఆందోళన చెందాల్సిన పని లేదని లక్ష్మిని సముదాయించి, కొన్ని మందులు ఇచ్చి పాపను చూడటానికి లక్ష్మితో వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్ళింది.

దారిలో లక్ష్మికి పాపకోసం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలన్నీ తెలిపింది

“చంటి పిల్లలకు విరేచనాలు రావటం చాలా సామాన్యం. ఎందుకంటే వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కావాల్సిన మందులు నేనే తీసుకు వస్తున్నాను. ఎలా తయారు చేయాలో నేను నీకు నేర్పిస్తాను.

పాపకు ఎలా ఇవ్వాలో కూడా నేను చూపిస్తాను. అప్పుడు ఇదంతా ఎలా చేసుకోవాలో నీకు బాగా అర్థం అవుతుంది”



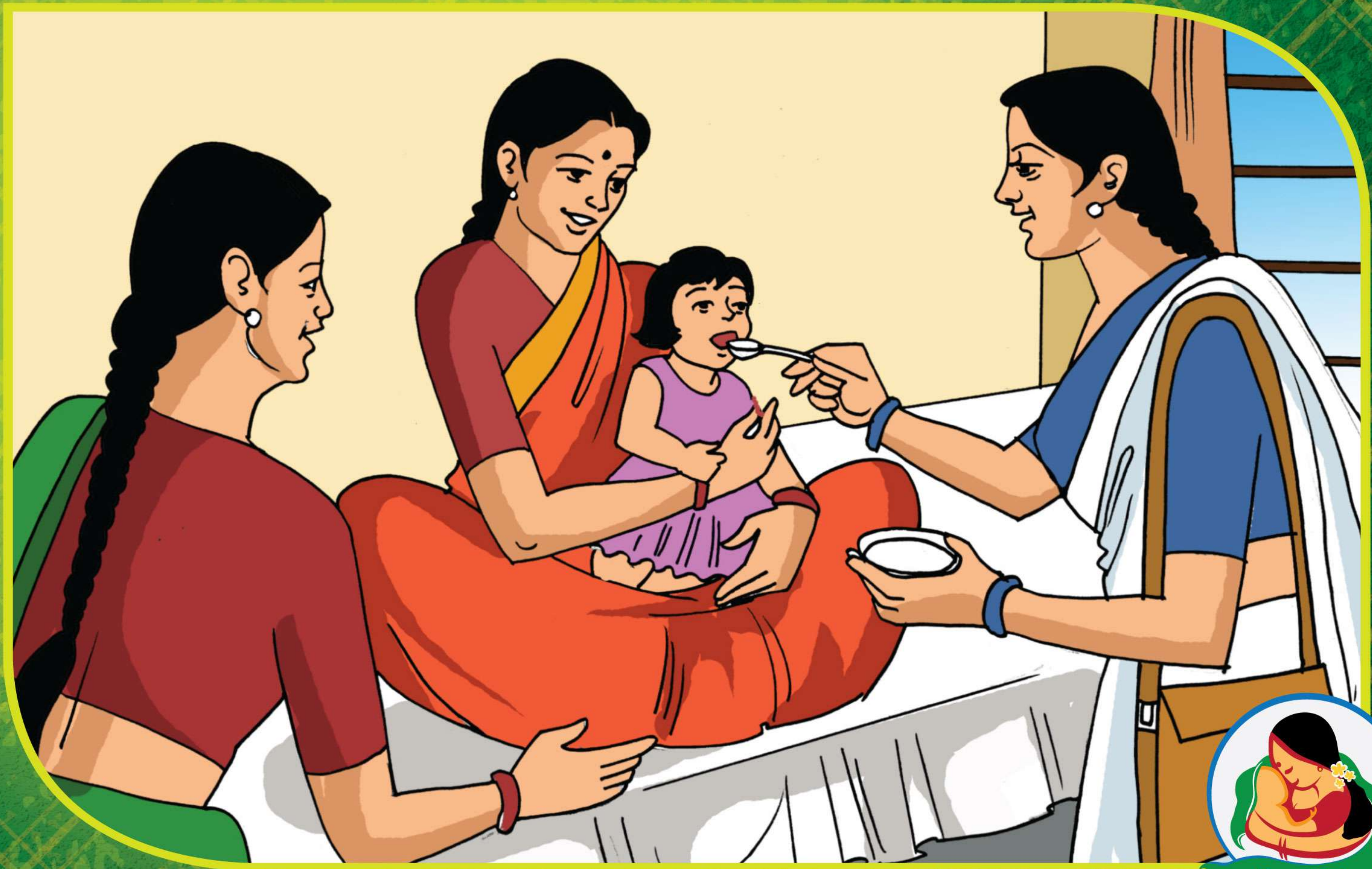
అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

లక్ష్మి ఇంటికి చేరుకోగానే, ఆశా అక్కయ్య ఓ ఆర్ ఎస్ ప్యాక్ మరియు జింక్ మాత్రలు బయటికి తీసి, లక్ష్మికీ ఆమె అత్తగారికీ ఏం చేయాలో వివరిస్తుంది. "విరేచనాలు వచ్చినప్పుడు ఇవ్వాల్సినవి రెండు ముఖ్యమైనవి ఉన్నాయి. మొదటికి ఓ ఆర్ ఎస్ మిశ్రణం రెండోది, జింక్ మాత్రలు. ఓ ఆర్ ఎస్ మిశ్రణం ఇలా తయారు చేయాలి"

ఫెసిలిటేటర్ చార్ట్ చూపుతూ, ఓ ఆర్ ఎస్ తయారుచేసే విధానాన్ని వివరించాలి

1. మిశ్రమం తయారుచేసే ముందు సబ్బుతో చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి
2. ఒక లీటర్ నీటిని ఒక శుభ్రమైన పాత్రలో పోసి మరిగించాలి
3. దానిని చల్లారనివ్వాలి
4. ఓ ఆర్ ఎస్ ప్యాకెట్‌లోని పొడిని అందులో వేయాలి
5. ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలిసే దాకా ఒక శుభ్రమైన చెంచాతో కలపాలి
6. అప్పుడు దానిని బిడ్డకు పట్టాలి



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

మిశ్రమం తాయారు కాగానే ఆశా అక్కయ్య దానిని పాపాయికి పట్టింది. జింక్ మాత్ర కూడా అదేవిధంగా ఇచ్చింది. (ఇక్కడ ఫెసిలిటేటర్ చిత్రాలు మరియు జింక్ మాత్రలు ఇచ్చే విధానాలు గల చార్ట్‌ని చూపాలి)

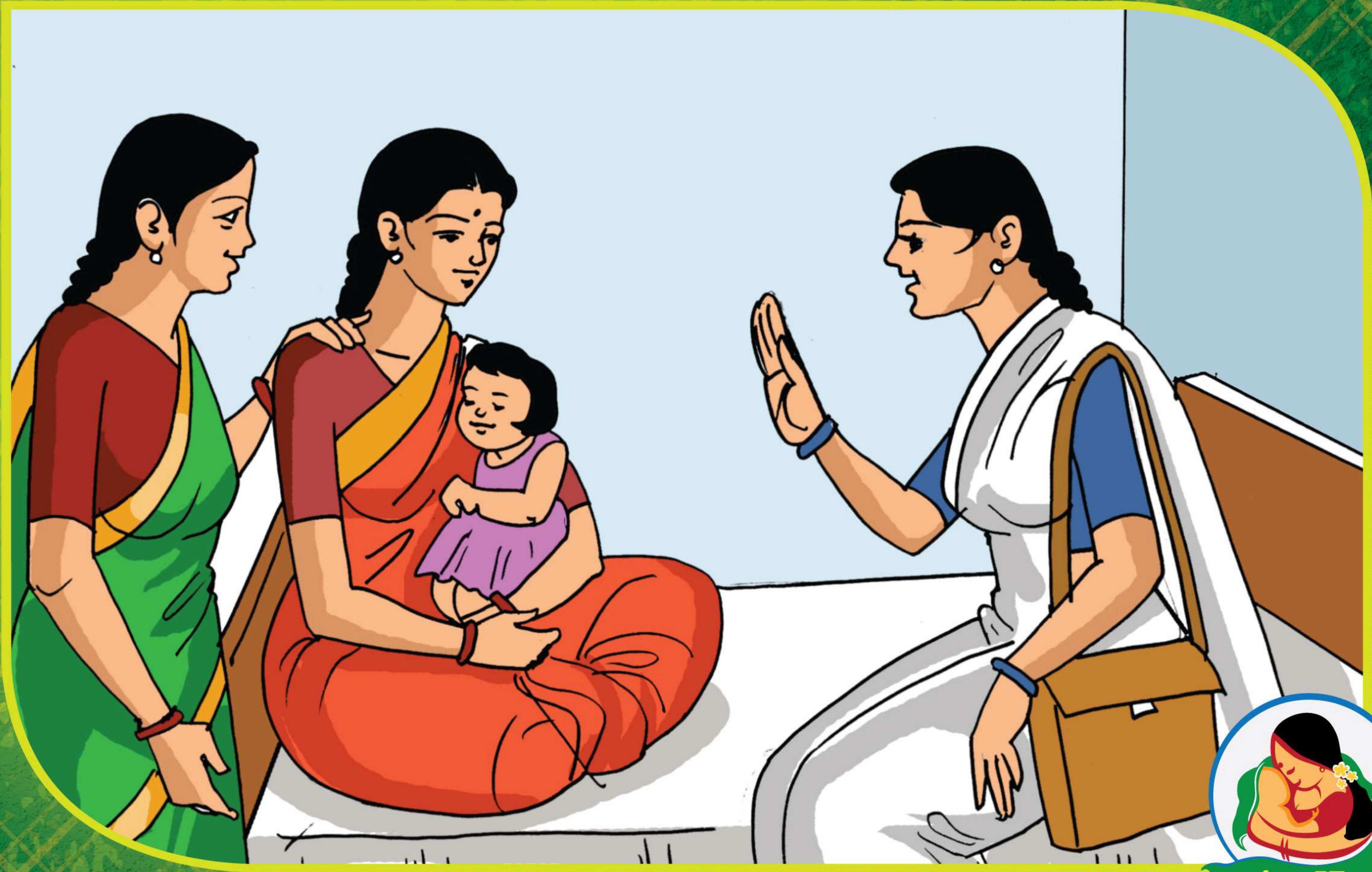
2 నుండి 6 నెలల మధ్య వయసుగల శిశువులకు

- ఒక చెంచాలో తల్లి పాలను తీసి, అందులో అర జింక్ మాత్ర (10 మిగ్రా) వేయాలి
- చెంచా కొంచెం కదిలిస్తే, మాత్ర పూర్తిగా కరిగిపోతుంది
- పాపను ఒడిలో పడుకోబెట్టుకుని మిశ్రమాన్ని నోటిలో పోయాలి

6 నుండి 5 ఏళ్ళ మధ్య వయసుగల శిశువులకు

- ఒక చెంచాని నీటితో నింపాలి
- జింక్ మాత్ర దానికి చేర్చాలి (20 మిగ్రా)
- చెంచా కొంచెం కదిలిస్తే, మాత్ర పూర్తిగా కరిగిపోతుంది. దానిని పాపకు పట్టాలి

ఇదంతా చేయటం ఇంట సులభమా అని లక్ష్మీ, అత్తగారూ కూడా సంభ్రమంగా చూస్తారు.



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

లక్ష్మి అంది - "అబ్బ ఇంత సులభమా? సరే, ఇంకా ఈ రెండు మందులూ దేనికో చెప్పాలి మరి" ఆశా అక్కయ్య వాళ్ళిద్దరిలో కలిగిన ఆసక్తికి సంతోషించి, వారికీ నేర్పటంలో గల ఆనందాన్ని అర్థం చేసుకుంటుంది.

ఇలా వివరించింది - "మొదట విరేచనాల గురించి కొంత వివరిస్తాను. అవును, ఇది చాలా ఆందోళన చెందాల్సిన వ్యాధే. అందుకనే, ఇది రాకుండా నిరోధించటానికై కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించటం తప్పనిసరి. సకాలంలో చికిత్స అందకపోతే విరేచనాల వలన శరీరంలో ద్రవాలు, లవణాలు కొరవడతాయి. ఇది చాలా ప్రమాదానికి దారితీయవచ్చు."

ఇది విని లక్ష్మి ముఖంలో ఆందోళన కానవస్తుంది- "అయితే నా పాపాయిని దీనినుంచి రక్షించుకోడం ఎలా?. ా

మంచంపై ఆశా అక్కయ్య లక్ష్మి ప్రక్కనే కూర్చుని, తన చేతిని నిమురుతూ ప్రేమగా ఇలా చెప్పింది. 'లక్ష్మీ, నాకు కూడా నీ పాపాయి గురించి నీకున్నంత చింతా ఉంది. కానీ, కొన్ని విషయాల్లో జాగ్రత్త వహిస్తే, ఏమీ భయం లేదు. అందుకని నేను చెప్పేది శ్రద్ధగా విను."

కొంచెం ఆగి, ఇలా వివరించింది - "ఖచ్చితమైన పరిశుభ్రత పాటిస్తే, విరేచనాలు రాకుండా చూడచ్చని నేను ఇంతకూ ముందే చెప్పాను. అలా చేసినప్పటికీ కొన్నిసార్లు బిడ్డకు విరేచనాలు కలగవచ్చు. ఎందుకంటే, ఎల్లప్పుడూ అన్ని విషయాలపై నియంత్రణ ఉంచటం సాధ్యమైన పని కాదు. హానికలిగించే క్రిములు బిడ్డ ఒంటి లోకి చేరినందు వలన విరేచనాలు వస్తాయి."

అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

వెంటనే అత్తగారు అంది - “కానీ ఆశా అక్కయ్యా, మన చేతిలో నియంత్రణ లేకపోతే మన బిడ్డని మనం ఎలా కాపాడుకోగలం? దయచేసి మీరే చెప్పండి?.”

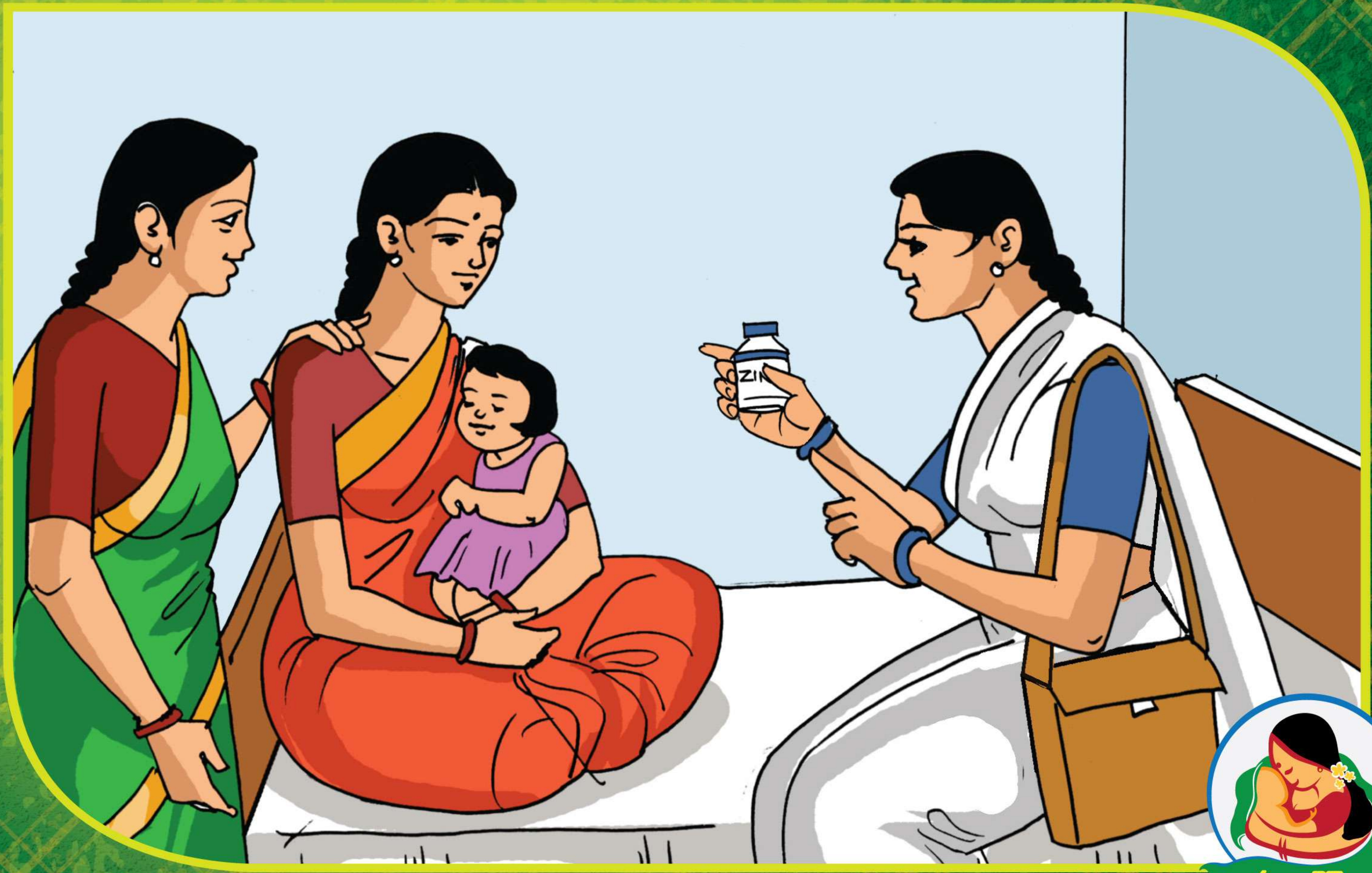
ఆశా అక్కయ్య నవ్వుతూ వివరించింది - “చూడండి, ఇప్పుడు మీ పాపాయికి నేనిచ్చిన మందులున్నాయి చూశారా వాటి గురించి చెప్తాను, శ్రద్ధగా వినండి.”

లక్ష్మి ఆత్రంగా తల ఊపుతూ అంది - “అవును, ఈ మందుల గురించి చెప్పక్కా!”

ఆశా అక్కయ్య చెప్పసాగింది - “మొదటిది, ఓ ఆర్ ఎస్ ద్రవం. ఈ ఓ ఆర్ ఎస్ ద్రవాన్ని మేము ప్రాణ దాత మిశ్రమం అని కూడా అంటూంటాం. ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది విరేచనలను ఆపటమే కాక, శరీరంలో ఏర్పడే నీటి మరియు లవణాలు మరియు పోషకాల కొరతను కూడా పూరిస్తుంది. చాలా అద్భుతమైంది కదూ ఇది?”

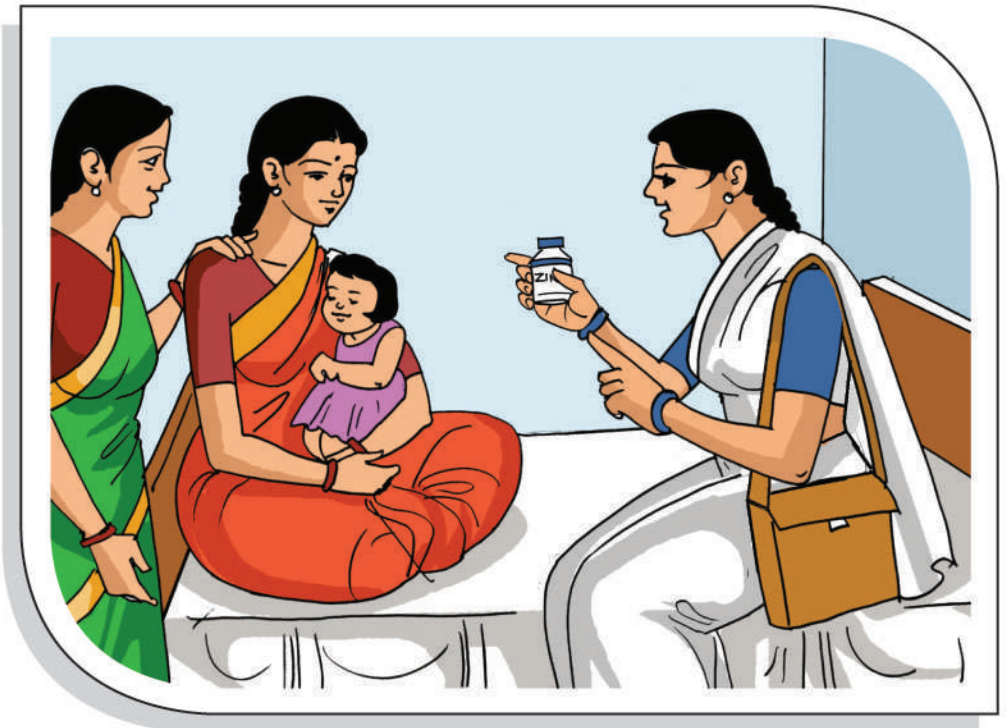
లక్ష్మి, ఆమె అత్తగారు ఆనందంగా తలూపారు. వారికీ ఇంకా తెలుసుకోవాలని ఉంది.

ఆశా అక్కయ్య ఉత్సాహంగా చెప్పసాగింది - “ఓ ఆర్ ఎస్ ద్రవానికి గల మంచి గుణం ఏమిటంటే, ఇది ఇంట్లోనే సులభంగా చేసుకోవచ్చు, నేనుచేప్పానుగా ఇందాకా.”



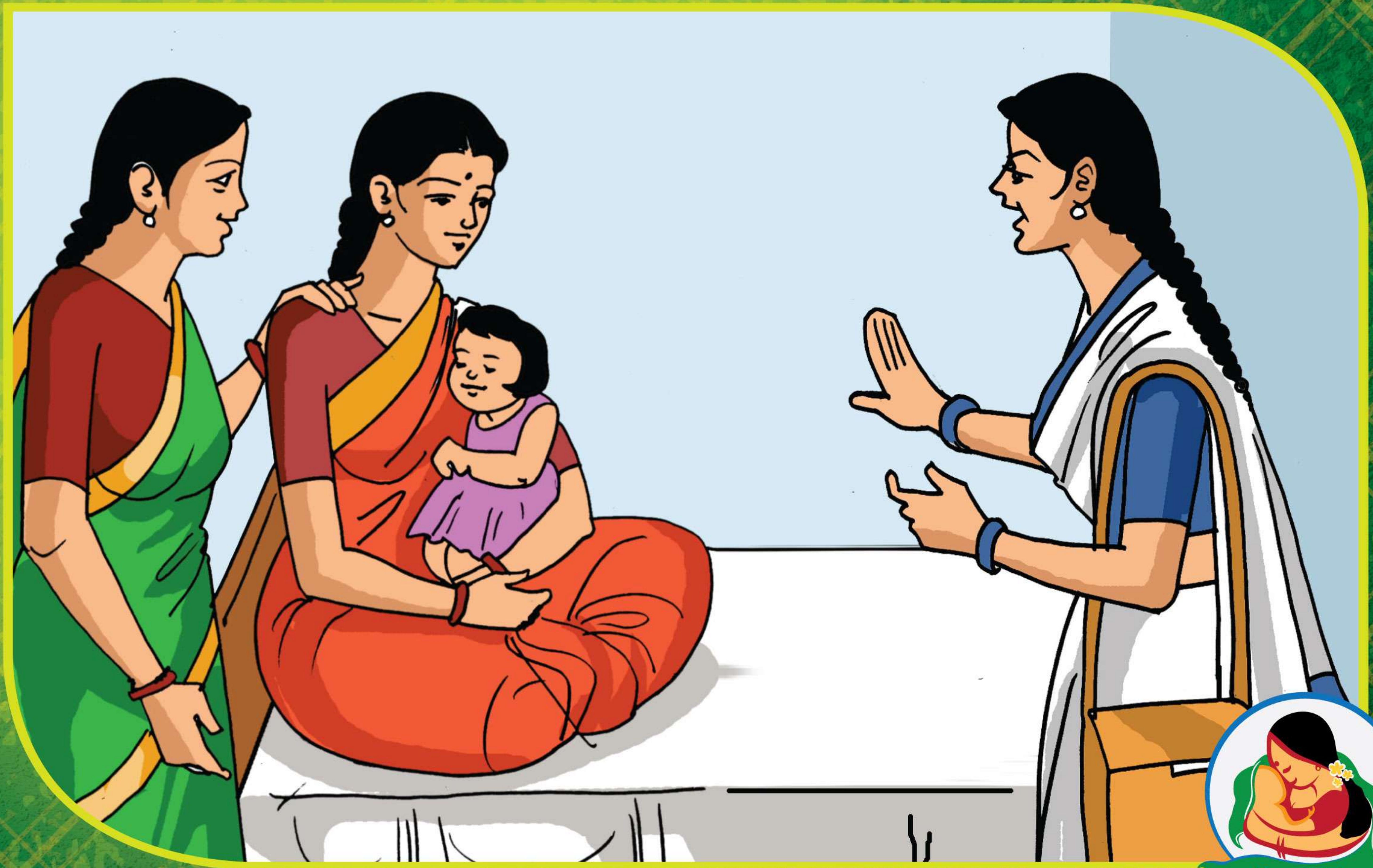
అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



లక్ష్మి అంది - "అవునవును చాలా సులభం. సరే ఇప్పుడు జింక్ మాత్రల గురించి చెప్పు."

ఆశా అక్కయ్య చెప్పసాగింది - "జింక్ మాత్రలు విరేచనలను వెంటనే నిలిపి వేస్తాయి. శరీరంలో నించి బయటికి పోయిన జింక్ మరియు ఇతర పోషకాలను భర్తీ చేస్తుంది. ఈ మాత్రలను ఓ ఆర్ ఎస్ ద్రవంతో పాటు విరేచనాలు ఆరంభించిన వెంటనే ఇవ్వటం మొదలు పెట్టాలి, నేను చూపించానుగా అలాగ. కానీ విరేచనాలు కట్టేయగానే ఓ ఆర్ ఎస్ ఇవ్వటం నిలిపి వేసి, తరువాతి 14 రోజులవరకూ జింక్ మాత్రలను ఇస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేసినందువలన విరేచనాలు మళ్ళీ తిరిగి వచ్చే అవకాశం తగ్గించ వచ్చు. ఒహ్... "మరో విషయం, ఒక వేళ, ఈ మందులు ఇస్తున్నా విరేచనాలు 14 రోజులు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువగా ఉంటె, వెంటనే పీ హెచ్ సి కి వెళ్ళాలి. నేను చెప్పింది అర్థం అయిందా?"



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

అర్థం అయిందని లక్ష్మి, ఆమె అత్తగారు తలూపి, ఆషా అక్కయ్యకి ధన్యవాదాలు చెప్పి లేచారు.

వెళ్ళబోతూ ఉంటే, ఆశా అక్కయ్య మరో ముఖ్య విషయం చెప్పింది -

"ఒక మాట చెప్పటం మరిచాను. ఏయే మందులు వాడాలో సూచనకై డాక్టరును సంప్రదించాలి. కేవలం డాక్టర్‌గారి మందు చీటీతోనే మెడికల్ షాప్ లోంచి మందులు తెచ్చుకోవాలి."

లక్ష్మి కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా నవ్వింది. ఆశా అక్కయ్యలో తనకు **'అమ్మకొంగు'**లోని ఆప్యాయత లభించిందని ఆమె మరొకసారి మనసులోఅనుకుంది.

ఫెసిలిటేటర్ అడగాల్సిన ప్రశ్నలు:

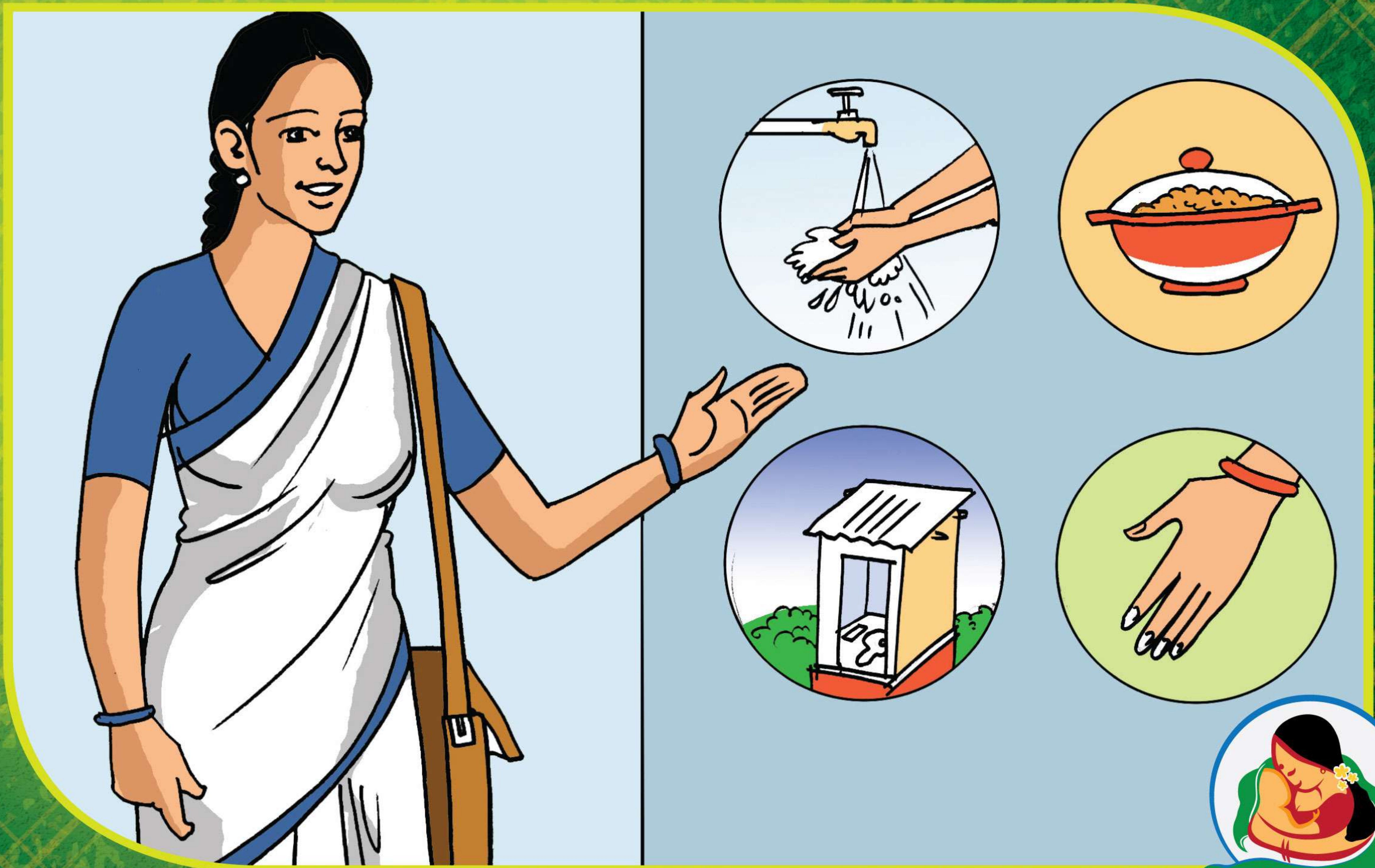
ప్ర. మీ పాపకు విరేచనాలు రాకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

ప్ర. బిడ్డకు విరేచనాలు వస్తే ఏం చేస్తారు?

ప్ర. ఓ ఆర్ ఎస్ ద్రవం తయారు చేయటం ఎలా?

ప్ర. ఈ రెండిటిలో విరేచనాలు తగ్గించటానికి ఏది వాడతారు: జింక్ మాత్రలు లేక ఓ ఆర్ ఎస్ ద్రవం?

ప్ర. 14 రోజులు దాటాక కూడా మందులు వాడుతున్నా, విరేచనాలు తగ్గకపోతే ఏం చేస్తారు?



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

కాన్పు తరవాత పరిశుభ్రత

లక్ష్మి పాపాయికి విరేచనాలు వచ్చాక ఆశా అక్కయ్య వాళ్ళింటికి వెళ్లి రెండు రోజులు అవుతోంది .

'మంచిది. ఇదేవిధంగా మందులు సక్రమంగా వాడుతూ ఉంటే పాపాయి త్వరగా కోలుకుంటుంది.   కొన్ని విషయాలపై శ్రద్ధ వహించాలి. నీగురించి, నీ పాపాయి గురించీ పరిశుభ్రత విషయంలో కొన్ని విషయాలు నీవు కూడా నేర్చుకోవాలి.

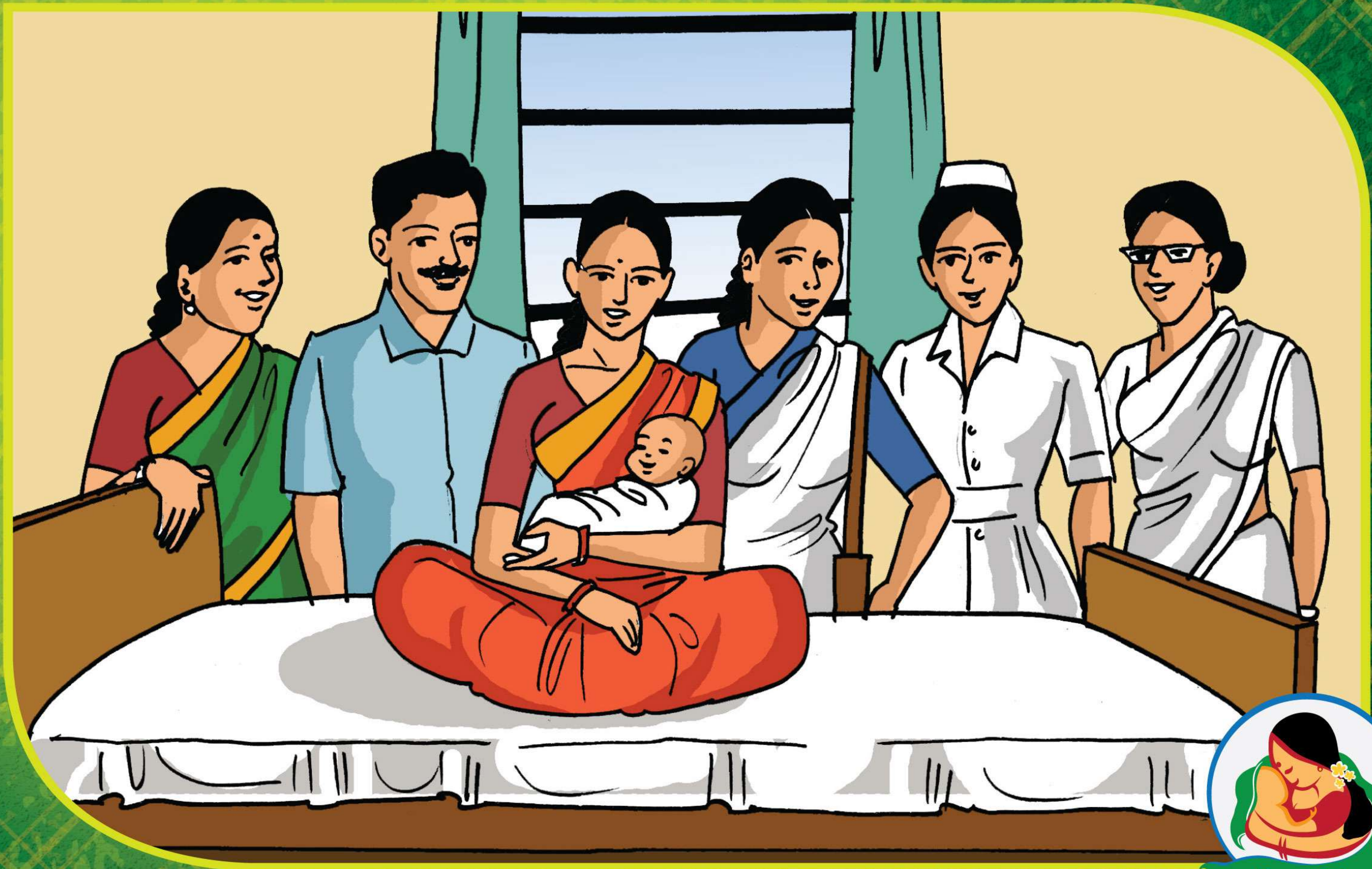
లక్ష్మి ఆత్రుతగా అడిగింది -

"అన్ని విషయాలూ తెల్సుకోవాలను కుంటున్నాను. చెప్పు ఆశా అక్కయ్య."

ఆమె అత్రుతకి నవ్వుతూ, ఆశా అక్కయ్య వివరించింది.

తల్లీ బిడ్డలా పరిశుభ్రతకై కొన్ని సామాన్య సూచనలు

- ఆహా రం తయారుచేసే ముందూ, తినే ముందూ, బిడ్డకు ఆహారం ఇచ్చే ముందూ సబ్బుతో చేతులు విధిగా కడుక్కోవాలి.
- టాయ్ లెట్ ఉపయోగించాలి మరియు బిడ్డ మలాన్ని సురక్షితంగా పారవేయాలి.
- నీటిని సురక్షితమైన పద్ధతిలో వాడాలి.
- ఆహరం గల పాత్రలను మూసి ఉంచటం ద్వారా ఈగల వంటి కీటకాల ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్లు సోకకుండా చూసుకోవచ్చు.
- మరియు మీ బిడ్డ గోళ్ళు కత్తిరించి, శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి .



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

లక్ష్మి ఈ పరిశుభ్రత చిట్కాలన్నీ బగా అర్థం చేసుకొని. అవన్నీ క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తానని మాటిచ్చింది. ఆశా అక్కయ్య వెళ్ళిపోగానే లక్ష్మి మనసు కృతజ్ఞతతో నిండిపోయింది. కేవలం ఆశా అక్కయ్యే కాదు, అంగన్ వాడీ టీచర్, ఏ ఎం ఎం, ఇంకా పీ హెచ్ సి సిస్టర్ అందరి పట్లా కూడా. అందరినీ ఆపేక్షగా తలుచుకుంది. తన భర్త అందించిన మద్దత్తు, అత్తగారు చూపిన సహకారం అన్నీ గుర్తు చేసుకుంది. అన్నిటికన్నా ఎక్కువగా, అసలిదంతా ఆరంభం చేసిన వ్యక్తీ, తను ఏమీ తెలియని అమాయకపు పిల్లగా ఉన్నప్పుడు, తమ పల్లెటూరి ఆశా అక్కయ్య గుర్తుకి వచ్చింది.

ఆకాశం వంక చూసి తనకి ఇలాంటి మంచి వ్యక్తుల సాంగత్యం లభించినందుకు, వారిలో తనకి **‘అమ్మకొంగు’**లో ఉండే ఆప్యాయత లభించినందుకు మనసులోనే దేవుడికి కృతజ్ఞతలు అర్పించింది.

ఫెసిలిటేటర్ అడగాల్సిన ప్రశ్న:

ప్ర. తననీ, తన బిడ్డనీ ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి దూరంగా ఉంచుకోడానికి ఏయే పరిశుభ్రత సూచనలు పాటించాలి?