



ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಯಾಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಗೊತ್ತೇ?

ಡಾ. ರಂಜನ್ ಕುಮಾರ್ ಪೇಜಾವರ್

FRCP, FRCPCH(UK), FNNF, FIAP

Immediate Past President of National Neonatology Forum of India (NNF)

Past Chairperson of Neonatology Chapter of Indian Academy of Pediatrics (IAP)

Chief Neonatologist, People Tree at Meenakshi Hospitals, Bengaluru, India

ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು ಪ್ರಮುಖ ತಳಹದಿಯಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ 60 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ (ಸ್ವರ್ಣ ಅವಧಿ) ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಆರಂಭಿಕ ಎದೆಹಾಲು ಅಥವಾ ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಶಿಶುಗಳ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಜೀವ ರಕ್ಷಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸ್ವರ್ಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಇಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು, ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೇವಲ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳು ಹಾಗೂ ತದನಂತರವೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ.