



ಆಗಸ್ಟ್
ಮೊದಲ
ವಾರ ವಿಶ್ವ
ಸ್ವನ್ಯಪಾನ
ಸಪ್ತಾಹ

ಬೇಬಿ ಫೈಂಡ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು

ತಾಯಂದಿರು ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸದೆ ಮಗು ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಾಲುಣಿಸಿ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಗು ಮಲಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಆಗಾಗ ಹಾಲುಣಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೇವಲ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನೇ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಉಣಿಸಿದರೆ ತಾಯಿ- ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ.ವೀಣಾ ಭಟ್, ಭದ್ರಾವತಿ

ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ ಎದೆಹಾಲೇ ಜೀವ ಸೆಲೆ. ಅದೊಂದು ಸಂಜೀವಿನಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಅಮೃತಪಾನ. ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜೀವಾಂಕುರವಾಗಿ ಹರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈ ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ. ಇದು ತಾಯಿ- ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದು ನಿತ್ಯಸತ್ಯ. ಸ್ವನ್ಯಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹಲವರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸ್ವನ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಸ್ವನ್ಯಪಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಲು ಸ್ವನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ, ರಕ್ಷಿಸಿ, ಪೋಷಿಸಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲನೇ ವಾರ ವಿಶ್ವ ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹವನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಘೋಷ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷವಾಕ್ಯ 'ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಸುಸ್ತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೀಲಿ ಆಗಿದೆ' ಎನ್ನುವುದು.

ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಅವಶ್ಯವುಳ್ಳ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ. ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವಾದ, ಬಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡುವ ಗೋಜಿಲ್ಲದ ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಹೋಲಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಅತೀ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರ. ಕೇವಲ ಮಗುವಿಗಷ್ಟೇ ಲಾಭದಾಯಕ ಅಲ್ಲದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಲಾಭಕರ ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ದೇಶಕ್ಕೂ ಕೂಡ.

ಯಾವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು? ಯಾಕೆ?

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಉಸಿರಾಟ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ ಸಹಜ ಹರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಂದರೆ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಉಣಿಸಿದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಭ್ಯಾಸ. ಸಿಸೇರಿಯನ್

ಹರಿಗೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ (30 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗಾಗಿ) ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನೇ ಸುವರ್ಣ ಸಕಾಲ (ಗೋಲ್ಡನ್ ಟೈಮ್) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಆಸ್ವತ್ತೆ ಅಥವಾ ಹರಿಗೆ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಮಗು ಸ್ವೇಹಪರ (ಬೇಬಿ ಫೈಂಡ್ಲಿ) ಆಸ್ವತ್ತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹರಿಗೆ ಆದ ತಕ್ಷಣ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ರುತ್ನದೆ. ನಂತರ ಮಗು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಕಷ್ಟ. ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಸ್ವಮಿಸುವ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಕುಗ್ಗುವಂತೆಯೂ ಮಾಡಿ ಪ್ರಸವಾ ನಂತರದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಯಂದಿರು ಸುಸ್ವಾಗಿದೆಯೆಂದೂ, ಜೊತೆಗಿರುವ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಅಯ್ಯೋ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹಾಲೇ ಬರ್ತಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಜೇನು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೇರೆ ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರೀ ಲ್ಯಾಕ್ಟಲ್ ಫೀಡ್ಸ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪು. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಮುಂದೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನೇ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯೇ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ತಾಯಿಗೂ ಕೂಡ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಬಂದು, ಎದೆ ಬಾವುಂಟಾಗಿ ನೋವು ಜ್ವರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹರಿಗೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಲು ಚಿಮ್ಮದೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರೂ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ವನದಲ್ಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಅದು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೆರಡು ದಿನ ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಿಂದ ಬಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.