ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಮ್ ಅಥವಾ ಗಿಣ್ಣ ಹಾಲು

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಜಿನುಗುವ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವರೂಪದ ಹಾಲೇ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಮ್. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಇದೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲನೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದ್ರವ ಬಂಗಾರ (ಗೋಲ್ಡನ್ ಲಿಕ್ವಿಡ್) ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಐಜಿಎ (ರಂ) ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶವಿದ್ದು ಇದ್ದು ಇದು ಕರುಳಿಗೊಂದು ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಲೇಪನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕರುಳಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಧಿ, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು, ಕಿವಿಯ ಸೋಕಾಗುವುದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (bactirial colonization) ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಂದೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ಮುಂದೆ ಮಧುಮೇಹವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಸದೃಢರಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬುದ್ದಿಮತ್ತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಸದೃಢರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕಲಿಕೆ, ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಾಷೆಯನ್ನೂ ಕೂಡ ಅವರು ಬಹುಬೇಗ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಿದಾಗ ತಾಯಿಯಲ್ಲೂ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ತಾಯಿ ಸಮತೂಕ ಹೊಂದಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ದಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೇ ಅನಗತ್ಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯುಂಟಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಮುಟ್ಟಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷವಾದರೂ ಅಂತರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮಗುವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಹೋಗದೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅನುಕೂಲಗಳಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಿ ಜನರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ ಜೊತೆಗೆ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಎದೆ ಹಾಲು ಸಾಕಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ತುಂಬಾ ಅಳುತ್ತದೆ, ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ; ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರೆಯವರ ಪುಕ್ಕಟೆ ಅನಗತ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಇಂತಹ ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಳು ಸಹಜ ಅಳಲೇ ಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವರು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಮಗುವು ಹಾಲುಣಿಸಿದ ನಂತರ ಸರಿಯಾಗಿ ತೇಗಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಕೂಡ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಅಳಬಹುದೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಹಲವು ತಾಯಂದಿರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ತಾಯಂದಿರ ಸ್ತನಗಳು ಹೆರಿಯ ನಂತರ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿಲ್ಲ, ಹಾಲು ತೆಳುವಾಗಿದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಬೇಡದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಾಲು ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರ