



ಆರೋಗ್ಯ

ಕೊಲೆಸಿ ಮ್ ಎಂಬ ಚಿನ್ನ!

ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ತನಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಅಪಕಲ್ಪನೆ, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೌಢ್ಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ವಿಶ್ವಸ್ತನೃಪಾನದ ಗುರಿ.

■ ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಳೆದ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಗೂ ಹುಟ್ಟಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ, ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾದ ಆಹಾರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಮೊಲೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆಂದೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ. ಧರೆಗಿಳಿದು ಬಂದ ಗಳಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಅಮ್ಮನ ಅಮೃತ ಕಳಸಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೇ ಹಸುಳೆಯ ಬಾಳು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಂದನಿಗೆ ಅಮ್ಮನ ಹಾಲೇ ಅಮೃತ. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಹಸುಳೆ ಹಾಲುಗೆನ್ನೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ನಳ ನಳಿಸುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುವುದು.

ಆದರೆ ಈಗ ಕೆಲ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಲಿನ ಜಾಹಿರಾತುಗಳ ಮೋಡಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿಯೋ, ತಮ್ಮ ಸ್ತನ ಸೌಂದರ್ಯ ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹುಸಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೋ ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ವಂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಬಡ ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲಿಗಿಂತ ಕೀಳಾದ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಡೆದಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲೇ ಶೇಷ. ಎದೆ ಹಾಲೇ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಎಂದು ಸಾಬೀತುಗೊಳಿಸಿದೆ. ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದು ವೈದ್ಯಲೋಕವೇ ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡಿದೆ. ಸ್ತನಪಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮಾತೆಯರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಆಗಸ್ಟ್ ಮೊದಲನೆ ವಾರವನ್ನು 'ವಿಶ್ವ ಸ್ತನಪಾನ ಸಪ್ತಾಹ' ಎಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ತನಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಅಪಕಲ್ಪನೆ, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೌಢ್ಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ವಿಶ್ವ ಸ್ತನಪಾನದ ಗುರಿ.

ಸ್ತನಪಾನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ: ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಮಾತೃತ್ವದ ಖುಷಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವ ಸಂತೃಪ್ತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಪಾನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಬ್ಬರ ಉಸಿರು, ವಾಸನೆ, ಬಿಸಿ ಹೃದಯಮಿಡಿತ ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ

ಆಗಸ್ಟ್
ಮೊದಲನೆ ವಾರ
'ವಿಶ್ವ ಸ್ತನಪಾನ
ಸಪ್ತಾಹ'



ಎಳೆಗಳು ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಸಾಮೀಪ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ತನಪಾನಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂಕೇತ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾನವ ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸ್ತನಪಾನ ಜನಜೀವನ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಕಲೆ, ಕಾವ್ಯ, ಶಿಲ್ಪ, ಜನಪದದ ಅವಿನಾಭಾವವಾಗಿದೆ. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನೇ ದೂರ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಕ್ರೂರವಾಗಿದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮತ್ತು ಅತಿ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವಿದು. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಮಗು ಇಷ್ಟಪಡುವ ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಬಿಸಿ, ಸೊಗಡು ಹೊಂದಿದೆ. ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಎದೆ ಹಾಲು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ, ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಕಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಳದ ಅಪಾಯವೂ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳು ಗೋಚರವಾಗಿವೆ. ಅವೆಂದರೆ.

* ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಭೇದಿ,