



ದಂತಕ್ಕಯ, ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ.

* ಮಗು ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಚೀಪಿ, ಚೀಪಿ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಮುಖದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು, ಮಗುವಿನ ರೂಪು ಸುಂದರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

* ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆ, ಗ್ರಹಿಕೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅಂಕ ಗಣಿಕೆ, ಬಹುಮಾನ ಗಣಿಕೆ, ಭಾಷೆ, ಆತ್ಮಸ್ವೈರ್ಯ, ದೃಢಮನಸ್ಸು, ತೋಳ್ಬಲ, ಮನೋನಿಗ್ರಹ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಭಾವನೆ ಹೀಗೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

* ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ದೊಡ್ಡವರಾದವರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ., ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬೊಜ್ಜು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಆಸ್ತಮಾ, ಇಸುಬು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೂಳೆ ಪೊಳ್ಳಾಗುವಿಕೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಪಮ್ ಎಂಬ ಚೆನ್ನ!

ಕಂದ ಧರೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರದ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಾಯಿಯ ಸ್ತನದಿಂದ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಅಂಟು ಅಂಟಾದ ಮಂದ ಹಾಲು ಒಸರುತ್ತದೆ.

ಇದೇ (ಗಿಣ್ಣದ ಹಾಲು). ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಪಮ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಂಜೀವಿನಿ. ತಾಯಂದಿರು ಕೊಲೆಸ್ಪಮ್‌ನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ಹನಿಯೂ ವೃಥಾವಾಗಬಾರದು. ಹೀಗಾಗಿ ತಾಯಂದಿರು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅಂದರೆ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಮಗುವಿನ ಜೇನು ತುಟಿಗಳಿಂದ ಸ್ತನವನ್ನು ಚೀಪಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕೊಲೆಸ್ಪಮ್ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಕ ದ್ರವ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಮಗುವನ್ನು, ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ರಕ್ಷಿಸುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ, ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಅಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಜೀವದ್ರವ ಸಂತೆಯಲ್ಲೆಂದೂ ಕಾಸಿಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಚೀಪಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿಕೊಂಡ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿ, ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಬಹು ಬೇಗ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಹೆಗಸರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಸ್ತನಪಾನದಿಂದ ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಸ್ನಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನಪಾನ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನ ಎಂಬ ಗುಟ್ಟನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆರಿಗೆಯ ಅನಂತರದ ಮೂರಾಲ್ಪು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸ್ತನಪಾನ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಅಸ್ತ್ರವೂ ಹೌದು. ತಾಯಿಯ ಸಮಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ತನಪಾನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವಂತಿಲ್ಲವಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮೂರು ಕೋಟಿಗೂ ಅಧಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೂ, ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಉಳಿಸುವ ಹಣ 20 ರೂ. ಎಂದು ಕೊಂಡರೂ, ಇದರಿಂದ ಮನೆಗೆ, ದೇಶಕ್ಕೆ, ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಪಾನದ ಬದಲಿಗೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಬಳಸಿದರೆ ಇವುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಮೂಲವಸ್ತು, ಅದೆಷ್ಟು ಇಂಧನ, ಅದೆಷ್ಟು ಪರಿಸರ ನಾಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ನಷ್ಟವಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗುವುದು ಅಪೌಷ್ಟಿಕ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕರ ಶಿಶು ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವೈದ್ಯರು ಸಹಮತದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ತಾಕೀತು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ತನಪಾನ ಜಾಗ್ರತೆ ಇದೆ. ಈಗ ಶಿಶು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಸಿದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಎದೆಹಾಲಿನ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಸ್ತನಪಾನದಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೂ ಲಾಭ, ತಾಯಿಗೂ ಲಾಭ, ದೇಶಕ್ಕೂ ಲಾಭ. ಭಾವಿ ಪ್ರಜೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹುಮಾನ. ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದಷ್ಟೇ ಮಾಡದೆ, ಮಗುವನ್ನು ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೊಗ್ದು ಕೊಡುವ ಸ್ತನಪಾನವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾದೀತೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕರುಳ ಕುಡಿ ಧರೆಗಿಳಿದು ಬಂದ ಅರೆಗಳಿಗೆಯ ಒಳಗೆ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೀಪಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಮೃತ ಹಾಲಿನ ಅಮೃತ (ಕೊಲೆಸ್ಪಮ್) ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬೇಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಸ್ತನಗಳು ಎಂದೂ ಖಾಲಿಯಾಗದ ಅಕ್ಕಯ ಪಾತ್ರೆ. ಮಗು ಚೀಪಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷೀರಧಾರೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಕೇವಲ ಎದೆ ಹಾಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಆಹಾರ, ಮೇಲು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಬೇಡ. 'ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕರುವಿಗೆ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ..' ಈ ವಾಖ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.