



ಮೊದಲ ಒಂದು ವರ್ಷ

ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆ

ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಸರುವ 'ಗಿಣ್ಣುಹಾಲು (ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್)' ಮಗುವಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಅಮೃತವೆಂತಲೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಹಲವಾರು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಇದು ಮುಂದಿನ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಾನಾ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಗುವನ್ನು ಗಿಣ್ಣುಹಾಲಿನಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಿಸಬಾರದು. ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಜನಮ್ ಗುಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು. ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಮಗುವಿಗೆ ಬರೀ ಎದೆಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡಬೇಕು. ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬಾರದು. ತೊಂಬತ್ತು ಭಾಗ ನೀರು



ಮತ್ತು ಹತ್ತು ಭಾಗ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಆಗರವಾದ ಇದು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಭೇದಿ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಬರೀ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ, ಆಸ್ತಮಾ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

'ಎದೆಹಾಲು ಸಾಲುಬುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬುದು ಬಹಳಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಅಹವಾಲು. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಸಾಲುತ್ಪದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮೂರು ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ

- 1) ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾದ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳ.
 - 2) ದಿನಕ್ಕೆ ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು
 - 3) ಹಾಲೂಡಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗು ನಿರ್ದೈಗೆ ಜಾರುವುದು.
- ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಿ ಯಾವುದೇ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಮಾಡದೇ (ಬಾಣಂತಿ ರೋಗಿಯಲ್ಲ; ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸಲ್ಲ) ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು



ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದಂಥ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಲ್ಲಂಥ, ತಾಜಾ ಮೆದು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅದು ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ಯೇಟೆನ್, ಮೇದಸ್ಸು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಿಚಡಿ, ರಾಗಿ ಸರಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳು ಶಿಶುವಿನ ಸೂಕ್ತ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳಾಗಬಲ್ಲವು. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸುವವರು ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಅದರ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಶಿಶುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ಯೇಟೆನ್ ಭರಿತವಾದ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕೂಡ ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಮಗು ಸೇವಿಸಬಲ್ಲದು.



ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಜನಿಸಿದಾಗ ಸರಾಸರಿ ಮೂರು ಕಿಲೋಗಳಷ್ಟು ತೂಕವಿರುವ ಮಗು ಸುಮಾರು ಐದು ತಿಂಗಳುಗಳಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅದರ ಎರಡು ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಎರಡನೇ ಅರ್ಧ ವಾರ್ಷಿಕದಲ್ಲಿ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳ ಮೊದಲ ಅರ್ಧ ವಾರ್ಷಿಕದಷ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಮಗು ಸಣ್ಣ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ' ಎಂಬುದು ಬಹುತೇಕ ಹೆತ್ತವರ ದೂರು. ಆದರೆ ಅದೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬುದನ್ನವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜನಿಸಿದಾಗ ಸರಾಸರಿ ಐವತ್ತು ಸೆ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುವ ಮಗು ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎಪ್ಪತ್ತೈದು ಸೆ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸರಾಸರಿ ಮೂವತ್ತೈದು ಸೆ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟಿರುವ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತೈದು ಸೆ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಗಿಂತಲೂ ಮೂರು ಸೆ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅದು ತಲೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಗೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

3 ತಿಂಗಳು
ಕುತ್ತಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.



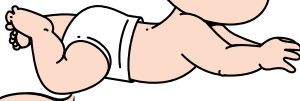
5-6 ತಿಂಗಳು
ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊರಳುವುದು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಆಧಾರ ಸಹಿತವಾಗಿ ಕುಳಿವುದು.

8 ತಿಂಗಳು
ಆಧಾರರಹಿತವಾಗಿ ಕುಳಿವುದು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆವಳುವುದು.



10 ತಿಂಗಳು
ಅಂಬೆಗಾಲು ಇಡುವುದು.

9 ತಿಂಗಳು
ಆಧಾರಸಹಿತವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು.



1 ವರ್ಷ
ಆಧಾರರಹಿತವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

