

◆ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲೇ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಬಾಣಂತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ತಾಯಿ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮಗು ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಮೇಲೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶೇಷ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ (exclusive breast feeding) ಅಂತ ಕರೀತೀವಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 8ರಿಂದ 10 ಸಲ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸಿದರೆ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ (prolactin) ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳ ಹಾಲು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರ ಹಾಲುಣಿಸಲೇ ಬೇಕು.

◆ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂಟ್ರೀಷನಲ್ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು?
ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (natural immunity) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ

ತಾಯಂದಿರೇ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಿ



ಡಾ. ಸಹನಾ ದೇವದಾಸ್
ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಾಣಿ ವಿಲಾಸ
ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞೆ

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬು, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬರುವ ಹಾಲು ಎಂದರೆ ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್, 'ದ್ರವರೂಪದ ಚಿನ್ನ' (Liquid colostrum). ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದೇ ಇದರಲ್ಲಿ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಚೇಪಿದಾಗ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'babies specific; mothers specific' ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ.

◆ ಮಗುವಿಗೆ ಬರೀ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು? ಬಳಿಕ ಯಾವ ಆಹಾರ ಕೊಡಬಹುದು?
ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೆ

ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅದಾದ ಬಳಿಕ ಇತರ ಆಹಾರ (complimentary breast feeding) ಕೊಡಬಹುದು. ಮತ್ತೆಗಿನ ಅನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಇರುವ ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಬೇಡ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ಕೊಡಬಹುದು.

◆ ಎದೆಹಾಲು ವಂಚಿತ ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು?

ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯದ ಮಕ್ಕಳು ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಡಯೇರಿಯಾ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಆಸ್ಮಾ, ಬೊಜ್ಜು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು... ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

◆ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಆಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳೇನು?

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

'ಎಷ್ಟೋ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲೇ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲು ವಂಚಿತ ನೂರಾರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ನಾನಾ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವ ತಾಯಂದಿರು, ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳು... ಇಂಥ ಶಿಶುಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಎದೆಹಾಲು ಬ್ಯಾಂಕ್ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ' ಎಂಬುದು ಡಾ. ಸವಿತಾ ಅವರು ನೀಡುವ ವಿವರಣೆ.

'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಆರು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ

ಶೇ. 61ರಷ್ಟು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆಹಾಲು ದೊರೆಯಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಡಿ (ಬಿಎಂಸಿಆರ್ಐ) ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಣಿವಿಲಾಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆಹಾಲಿನ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಎದೆಹಾಲು ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಈ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನವಜಾತ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ (ಎನ್‌ಐಸಿಯು) ಇರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸರಾಸರಿ ಒಂದೂವರೆ ಲೀಟರ್ ಎದೆಹಾಲು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಶೇಖರಣೆ ಹೇಗೆ?

'ಎದೆಹಾಲು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಪ್ಯಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ, 120 ಡಿಗ್ರಿ

ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾದ ಆಹಾರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವವೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಆಗಸ್ಟ್ ಮೊದಲ ವಾರವನ್ನು 'ವಿಶ್ವ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಸಪ್ತಾಹ' ಎಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಈ ಅರಿವು, ಜಾಗೃತಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, 2024ರ ವಿಶ್ವಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಸಪ್ತಾಹದ ಘೋಷವಾಕ್ಯ - ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ; ಸರ್ವರಿಗೂ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನದ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ (closing the gap; breast feeding support for all).