

ಎದೆಹಾಲೆಂಬ ಅಮೃತ

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲೇ
ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ
ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಇದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ
ಶಕ್ತಿ (natural immunity) ಎಂದು
ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್,
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 ಚೀಪಿದಾಗ
ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ
ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ.

ಇಪ್ಪತ್ತಮೂರರ ಹರೆಯ ವಿನಯಾಗೆ ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆ. ಅದೂ ಸಹಜ
ಹೆರಿಗೆಯೇ. ಮಗು ಬಾಹ್ಯಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದೇ ಸಮನೆ
ಅಳತೊಡಗಿತು. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ ವಿನಯಾಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಂತೆ
ಹೇಳಿಹೋದರು. ಆದರೆ ವಿನಯಾಗೆ ಎದೆಹಾಲೇ ಬರಲೊಲ್ಲದು.
ಮಗುವಿನ ಅಳು ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಬೇರೆ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲದೆ
ಪುಡಿಹಾಲನ್ನು ಕದಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕಾಯಿತು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಯನಾಳ ಕಥೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನ. ಈಕೆಗೆ
ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೆ
ಅವಧಿಪೂರ್ವವಾಗಿಯೇ ಜನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ
ಕೊರತೆಯೂ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ನೀಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈ ಮಗುವಿಗೂ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಸಾಕಾಗದೆ
ಕಷ್ಟಪಡುವಂತಾಯಿತು.

ಈಗೀಗ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಕೊರತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ
ತಾಯಿಯಂದಿರು ದಾನಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಎದೆಹಾಲಿನ ಮೊರೆಯನ್ನು
ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ,
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಒತ್ತಡ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ
ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಆನುವಂಶಿಕ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ
ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ
ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುಡಿ ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೇ ಎದೆಹಾಲಿನ
ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಹಾಲನ್ನೇ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು
ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ತಾಯಂದಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಎದೆಹಾಲು
ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಎದೆಹಾಲೇ ಅಮೃತ

'ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲೇ ಅಮೃತ. ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ
ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಆರು
ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ಎದೆಹಾಲು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ
ಆಹಾರ ನೀಡಬಾರದು. ಎಷ್ಟೋ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ
ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ
ಎದೆಹಾಲೇ ಸಂಜೀವಿನಿ ಎಂಬ ಸತ್ಯವೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.
ಇಂಥವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ'
ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಾಣಿವಿಲಾಸ
ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ಸಹನಾ ಡಿ.
'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ವರದಿಯ
ಪ್ರಕಾರ ಆರು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಶೇ. 61ರಷ್ಟು

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನವಜಾತ
ಶಿಶುಗಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವಂತಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು

ಎದೆಹಾಲಿಲ್ಲದೆ ಮೃತಪಟ್ಟಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಎದೆಹಾಲೇ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

'ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವಿದು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಬಾಣಂತಿಯ
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 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) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವ
ಡಾ. ಸಹನಾ, ಹಾಲುಣಿಸಿದ ಹಾಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವ ಪ್ರಮಾಣವೂ
ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸಿದರೆ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ (prolactin)
ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮಗುವಿನ
ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳ ಹಾಲು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in