(Inverted nipple): ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಹೊರಚಾಚಿಕೊಂಡು ಮಗು ಚೀಪಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟ ತೊಟ್ಟು (Cracked nipple): ಮೊದಮೊದಲು ಹಾಲೂಡಿಸುವಾಗ ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಗೀರು, ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟ, ಕೆಂಪಗಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿರುವ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಹಾಲೂಡಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಸಮರ್ಪಕ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲೂಡಿಸುವಾಗ ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಒಸರುವ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಸವರುವಂಥ ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ತೊಟ್ಟಿನ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಸ್ತನದ ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಕೀವುಗಡ್ಡೆ

ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಾಗಿರುವ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ತನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಾಲಿಯಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ತನದ ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಕೀವಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಿಕ್ ಔಷಧಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಕೀವಿನ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ತನದಿಂದ ಹಾಲೂಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಶಿಶುವಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗಿ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಡೆಹಿಡಿದು, ಕೃತಕ ಹಾಲಿನ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸಲು ನಿರ್ಬಂಧಗಳಲ್ಲ. ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ, ಕೊರೊನಾ ಮುಂತಾದ ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿ ಸೋಂಕುಗಳಿದ್ದಾಗ ಕೈಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಮುಖಗವಸು ಧರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹಾಲೂಡಿಸಬೇಕು. ಕ್ಷಯಪೀಡಿತ ತಾಯಿಯು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಹಾಲೂಡಿಸಬೇಕು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಹಿಳೆಯ ಶಿಶುವಿಗೆ, ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಇಮ್ಯುನೊಗ್ಲೋಬುಲಿನ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದರೆ ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸಲು ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ.

ಎಚ್‌ಐವಿ- ಸ್ತನ್ಯಪಾನ

ಎದೆಹಾಲಿನ ಮುಖಾಂತರ ತಾಯಿಯಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ವೈರಾಣು ರವಾನೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡ್ಡಾಯ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೂ ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನನ್ವಯ ಔಷಧ ನೀಡಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬರೀ ಎದೆಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ ಕೃತಕ ಹಾಲಿನ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಎದೆಹಾಲು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಹಾಲಿನ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಆಹಾರ ನೀಡಬಾರದು.

ಎದೆ ಹಾಲೂಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲೆಂದೇ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಮಾತೃತ್ವದ ರಜೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಾದ ನಂತರ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ತೆರಳುವ ತಾಯಂದಿರು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿಡಬೇಕು. ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮತ್ತು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡಬಹುದಾದ ಈ ಹಾಲನ್ನು ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಚಮಚದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಉದ್ಯೋಗದಾತರು ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸಲು ಪೂರಕ ಸೌಲಭ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ–ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಿದೆ.

ಅವಳಿ ಶಿಶುಗಳು

ಅವಳಿ ಶಿಶುಗಳ ಜನನವಾದಾಗ ಎರಡೂ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸಲು ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತ್ರಾಸದಾಯಕವೆನಿಸಬಹುದು. ಅಂಥ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಅವುಚಿಕೊಂಡು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹಾಲೂಡಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ಒಂದು ಶಿಶುವಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ತನದಂತೆ ಪಾಳಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಲೂಡಿಸಬಹುದು.

ಶಿಶುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡಬಾರದಂಥ ಕಾರಣಗಳು

- ತಾಯಿಗೆ ಕೊಕೇನ್, ಹೆರಾಯಿನ್‌ನಂಥ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯ ಚಟವಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ತಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ತಾಯಿ ವಿಕಿರಣ ಸೂಸುವ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ
- ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಗೆಲಕ್ಟೋಸೀಮಿಯಾದಂಥ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ!

ಈ ಭಾವನೆ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಚೊಚ್ಚಲು ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂಥ ಭಾವನೆಗೆ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರೂ ನೀರೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ. ಪ್ರತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಿಯೂ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಮರ್ಥಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದುಗರೆಯುತ್ತಾ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹಾಲೂಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪಥ್ಯ ಮಾಡದೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚೀಪಿಸಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಶಿಶುವಿನ ಬಾಯಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಒಸರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶು ದಿನಕ್ಕೆ ಏಳೆಂಟು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹಾಲೂಡಿಸಿದ ನಂತರ ಶಿಶು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಅಳಲು ಲಘು ಸ್ವರೂಪದ ಅಥವಾ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಾಲೂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in