తల్లిపాల సంస్కృతి ఒక సామాజిక బాధ్యత

1-7 ఆగష్టు

తల్లిపాల వారోత్సవాలు

- శిశువు పుట్టిన వెంటనే గంటలోపే తల్లిరొమ్ము అందించి ముర్రుపాలు (కొలస్ట్రం) తప్పని సరిగా పట్టాలి.
- వ్యాధుల నుండి రక్షించే యాంటీబాడీలు ఉంటాయి. బిడ్డపేగుల నుండి విసర్జకాలను తొలగించడానికి, అలర్జీలు రాకుండా నిరోధించడానికి ముర్రుపాలు తోడ్పడతాయి.
- బిడ్డకు మొదటి వ్యాధి నిరోధక టీకాగా పనిచేస్తుంది.
- శిశువుకు ప్రకృతి ప్రసాదించిన సహజ అత్యుత్తమ పౌష్టికాహారం
- ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంటాయి మరియు సులువుగా జీర్ణమౌతాయి.
- తల్లిపాల వలన మలవిసర్జన సులభంగా జరుగుతుంది.
- శిశువుకు దృష్టిలోపం రాకుండా నివారించడానికి దోహదపడతాయి.
- తల్లికీ, బిడ్డకు చక్కని అనుబంధం ఏర్పడుతుంది.

- వ్యాధుల బారి నుండి తల్లిపాలు రక్షిస్తాయి.
- శిశువునకు కావలసిన ఉష్ణోగ్రతలో ఉంటాయి.
- బిడ్డ కోరుకున్న ప్రతిసారి పగలైనా, రాత్రైనా తల్లిపాలు పట్టాలి. బిడ్డ ఎంతసేపు పాలు త్రాగుతుంటే అంతసేపు తాగిస్తుండాలి.
- తల్లిపాల వలన పోషకాహార లోపాలు తగ్గి మరణానికి గురయ్యే అవకాశం (సడన్ ఇన్‌ఫాంట్ డెత్ సిండ్రోం) తక్కువని కొన్ని పరిశోధనలలో వెల్లడైంది.
- తల్లిపాల వలన పోషకాహార లోపాలు తగ్గి 13 శాతం శిశుమరణాల రేటు తగ్గించవచ్చు
- శిశువులు అనారోగ్యంగా ఉన్నా తల్లిపాలు పట్టాలి.
- మండు వేసవిలోనైనా (నాలుక పిడచకట్టుకుపోయే వేసవిలోనైనా) శిశువుకు ఎలాంటి నీరు పట్టనవసరం లేదు. ఎందుకంటే తల్లిపాలలో 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. తల్లి పాలు త్రాగే శిశువులకు తల్లిపాల నుండి తగినంత నీరు లభిస్తుంది.
- శస్త్ర చికిత్స ద్వారా (సిజేరియన్) పుట్టిన పిల్లకు వెంటనే తల్లిపాలు పరిశుభ్రమైన గిన్నెలో పిండి చెంచాతో లేదా ఉగ్గు గిన్నెతో పట్టించాలి.
- శిశువుకు తల్లిపాలు ఇచ్చేటప్పుడు సరైన రీతిలో ఇవ్వాలి.
- ఉద్యోగినులైతే శిశువుకి కనీసం నాలుగు గంటలకొకసారి పాలివ్వాలి.
- బిడ్డల్ని వదిలి కూలి పనికి వెళ్ళే తల్లులు తమ పాలను ఒక పరిశుభ్రమైన గ్లాసులో పిండి 8 గంటలలోగా ఆ పాలను శిశువుకు చెంచాతోగాని లేదా ఉగ్గు గిన్నెతోకానీ పట్టవచ్చును.

చేబ్రోలు హనుమయ్య
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ సైన్సెస్
చంద్రమౌళిపురం, చౌడవరం, గుంటూరు-522 019.
Ph: 73820 08494 chipsguntur@gmail.com www.chips.ac.in

తల్లిపాల సంస్కృతి ఒక సామాజిక బాధ్యత

1-7 ఆగష్టు

తల్లిపాల వారోత్సవాలు

- ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సిఫార్సు ప్రకారం శిశువుల గరిష్ఠ పెరుగుదలను, మానసికాభివృద్ధిని ఆరోగ్యాన్ని సాధించాలంటే వారికి మొదట 6 నెలలపాటు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే తాగించాలి.
- కేవలం తల్లిపాలను మాత్రమే తాగించడం శిశువు జీవితానికి శుభారంభం పలుకుతుంది. అవి వారిని చురుగ్గా చేసి, మేథా ప్రతిభను పెంచుతుంది.
- ఆరునెలల తర్వాత ఎదుగుతున్న శిశువు, పెరుగుతున్న అవసరాలు తీర్చడం కోసం శిశువులకు ఇష్టపూర్వకమైన ఇంట్లోనే లభ్యమయ్యే పౌష్టిక విలువలున్న ద్రవ / ఘన అనుబంధ ఆహారాన్ని ఇస్తూ... రెండు సంవత్సరాల వరకు తల్లిపాల పోషణను కొనసాగించాలి. అనుబంధ ఆహారాన్ని తయారు చేయడంలోనూ, తినిపించడంలోనూ పరిశుభ్రతను పాటించాలి.
- ఉభయులకు లాభదాయకమే : తల్లిపాలవల్ల శిశువుకే కాదు... తల్లికి కూడా అనేక లాభాలు ఉన్నాయి. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు (రొమ్ము, గర్భసంచి, అండాశయం మొదలగు) తక్కువగా వస్తాయి. ప్రసవ సమయంలో స్థిరత్వం కోల్పోయిన గర్భసంచి పూర్వ స్థితికి వచ్చి అధిక రక్తస్రావం తగ్గుతుంది, శిశువుకు తల్లిపాలతోనే పెంచినట్లయితే హార్మోన్ల ప్రభావంతో 6 నెలల వరకు అండం విడుదల కానందువలన గర్భధారణ జరగదు కాబట్టి తల్లికి ఇది తాత్కలిక కుటుంబ నియంత్రణగా ఉపయోగపడుతుంది.
- తల్లి బిడ్డకు పాలివ్వడం వలన మొదటి 6 నెలల లోపు అండం విడుదల కానందున గర్భం దాల్చే అవకాశం లేదు. తల్లికి సహజ కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతిగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ పద్ధతినే “లాక్టేషనల్ ఎమోనోరియా లేదా లామ్” అని అంటారు.
- పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు వైద్యుల సలహా లేకుండా ఎలాంటి మందులు వాడరాదు.
- ఒక తల్లి మరో బిడ్డకు అత్యవసరమైన సమయాలలో పాలు పట్టించవచ్చును.
- దీర్ఘకాల వ్యాధులు ఉన్న తల్లులు వైద్యుల సలహా మేరకు శిశువుకు పాలివ్వాలి.
- హెచ్.ఐ.వి. ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న తల్లులు పోతపాలు సురక్షితంగా ఇవ్వలేనప్పుడు కేవలం తమ పాలను 6 నెలల వరకు శిశువులకు ఇవ్వడం ఎంతో శ్రేయస్కరం.

చేబ్రోలు హనుమయ్య ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ సైన్సెస్

చంద్రమౌళిపురం, చౌడవరం, గుంటూరు-522 019.

Ph: 73820 08494 chipsguntur@gmail.com www.chips.ac.in