

Breastfeeding and Family Foods :
Loving and Healthy
 (Feeding other foods while breastfeeding is continued.)



ప్రపంచ తల్లి పాల వారోత్సవము - 2005

“బిడ్డకు మొదటి 6 నెలల తరువాత, తల్లిపాలతో పాటు ఇంపీలీ వండిన ఆహారము అదనముగా ఇప్పించుట”



BREASTFEEDING PROMOTION NETWORK OF INDIA - BPNI

Andhra Pradesh State Branch

HINDUPUR - 515 201

7. అదనపు ఆహారాన్ని మొదట్లో తక్కువసార్లు ఇస్తూ క్రమేణా ఎక్కువసార్లు ఇస్తూ పోవాలి.
8. పౌష్టిక ఆహారం అందించాలి.
9. ఆరోగ్య రక్షణకు అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు (Vitamins & Minerals) ఉన్నటువంటి ఆహార పదార్థాలను ఎంచుకోవాలి.
10. బిడ్డ అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు అదనపు ఆహారంతో పాటు ఎక్కువ సార్లు తల్లిపాలు తాగించాలి.

భారత ప్రభుత్వం తన 10వ పంచవర్ష ప్రణాళికలో ప్రతి రాష్ట్రానికి లక్ష్యాలు నిర్ణయించింది. NFHS-2 (1999) సర్వే ప్రకారం మన రాష్ట్రంలో బిడ్డ పుట్టిన మొదటి గంటలో కేవలం 10.3% పిల్లలకు మాత్రమే తల్లిపాలు ప్రారంభించడం (Initiation of Breastfeeding) జరుగుచున్నది. 74.6% మాత్రమే మొదటి 6 నెలలు పూర్తి కాలం ఒక్క తల్లిపాలనే (Exclusive Breastfeeding) ఇవ్వడం జరుగుచున్నది. 59.4% మాత్రమే 6 నెలల మీదట అదనపు ఆహారమును (Complementary feeding) ఇవ్వడం జరుగుచున్నది.

10వ పంచవర్ష ప్రణాళిక ప్రకారం మన రాష్ట్రం లక్ష్యాలు.

- మొదటి 1 గంటలో తల్లిపాలు ప్రారంభించడం - 10.3% నుండి 32.6% వరకు చేయడం.
- మొదటి 6 నెలల కాలం ఒక్క తల్లిపాలు త్రాగడం - 74.6% నుండి 100% వరకు చేయడం.
- మరియు 6 నెలల మీదట అదనపు ఆహారము ఇప్పించడం - 59.4% నుండి 100% వరకు చేయడం.

పిల్లల సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి మొదటి 6 నెలలు తల్లిపాలు, అటుపిమ్మట తల్లిపాలతో పాటు పౌష్టిక అదనపు ఆహారము అందించాలి. వాస్తవానికి సమాజంలో ఈపరిస్థితి మరొకవిధంగా ఉన్నది. తల్లిదండ్రులకు వీటిని గురించి వాస్తవాలు తెలియకపోవడమే ముఖ్య కారణము. కనుక తల్లిదండ్రులకు మరియు కుటుంబ సభ్యులకు వాస్తవాలను వివరించి అవగాహన పెంపొందించి ఆరోగ్య వంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించడానికి కృషి జరగాలి.



Dr. K. Kesavulu,
 BPNI - A.P. State Co-ordinator,
 Civil Surgeon Pediatrician, Dist. Hospital, HINDUPUR-515 201.

RESOURCE

WBW - 2005 Action Folder, WABA, Penang 10850, Malaysia. Website : www.waba.org.my
 BPNI - 2005 World Breastfeeding Week, Action Folder, Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI) . BP-33, Pitampura, Delhi - 110 088. India. TEL : 91-11-27312445 Website : www.bpni.org.

3. సురక్షితమైన (Safe)

అదనపు ఆహారం తయారుచేయుట, తినిపించుట మరియు భద్రపరచుటలో శుభ్రత పాటించాలి (Hygienic Practices).

4. బిడ్డకు తగినవిధంగా (Responsively)

బిడ్డ తినగలిగే విధంగా అదనపు ఆహారం మొదట్లో గంజి రూపంలో అందిస్తూ క్రమ క్రమంగా 12 నెలల వయస్సు వచ్చేసరికి మెత్తటి ఘన ఆహారముగా ఇప్పిస్తూ రావాలి. ఎప్పుడు కూడా బిడ్డకు బలవంతంగా తినిపించడానికి (Forced Feeding) ప్రయత్నం చేయరాదు. నెమ్మదిగా, ఓపికగా, ప్రేమతో, ముద్దుముద్దు మాటలు చెబుతూ ఆహారం అందించాలి (Slowly with love, Care, Patience and communication). ఈ పద్ధతి బిడ్డ మానసిక అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది.

బిడ్డకు 6 నెలలు మీదట అదనపు ఆహారముతో పాటు తల్లిపాలు తప్పనిసరిగా 2 సంవత్సరముల వయస్సు వరకు, వీలైతే ఇంకా ఎక్కువ కాలం ఇవ్వడం వలన

- ✓ పెరుగుతున్న బిడ్డకు అవసరమైన విలువైన పోషక పదార్థములు, తల్లిపాలద్వారా లభించును.
- ✓ తల్లిపాలలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తి వలన బిడ్డకు 6 నెలల మీదట వచ్చే జబ్బుల నుండి రక్షణ మరియు జబ్బుపడినా తొందరగా కోలుకోవడం జరుగును.
- ✓ ఏ కారణం చేతైనా బిడ్డ అదనపు ఆహారం తీసుకోలేకపోతే బిడ్డకు తల్లిపాలే ఆహారం అవుతుంది కనుక బిడ్డ ఆకలితో ఇబ్బందిపడే పనిలేదు.
- ✓ తల్లి పిల్లల అనుబంధం కొనసాగుతుంది. (Continuation of mother and baby relationship)

అదనపు ఆహారముపై WHO వారి 10 మార్గదర్శకములు.

1. అదనపు ఆహారము 6 నెలలు నుండి ఇప్పించాలి.
2. తల్లిపాలను 2 సంవత్సరముల వయస్సు వరకు వీలైతే ఇంకా ఎక్కువ కాలం ఇప్పించాలి.
3. బిడ్డ తినగలిగే రీతిలో, ఓపికగా, ప్రేమతో, ముద్దు ముద్దు మాటలు చెబుతూ, వివిధ రుచులలో అదనపు ఆహారం అందించాలి.
4. అదనపు ఆహారము తయారుచేయుట, తినిపించుట, మరియు భద్రపరచుటలో శుభ్రత పాటించాలి
5. ఆహారపు మోతాదును క్రమేణా పెంచుతూపోవాలి.
6. మొదట్లో ఆహారము గంజి రూపంలో ఇస్తూ క్రమేణా ఘన రూపంలో అందించాలి.