తల్లిపాల వారోత్సవాలు - 2007

Breastfeeding: The 1st Hour

Save ONE

1,000,000 million babies !

WORLD BREASTFEEDING WEEK
1-7 AUGUST 2007

“పుట్టిన ఒక గంటలోపే
బిడ్డకు తల్లి పాలు త్రాగిద్దాం;
10,00,000ల
శిశు మరణాలను తగ్గిద్దాం.”

BREASTFEEDING PROMOTION NETWORK OF INDIA - BPNI
A. P. STATE BRANCH - INDIA.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం ఆగష్టు నెల మొదటి వారము రోజులు తల్లిపాల వారోత్సవాలుగా **"వాబా" (World Alliance for Breastfeeding Action)** సంస్థ పర్యవేక్షణలో **WHO, Unicef** మరియు **BPNI** వంటి అంతర్జాతీయ, జాతీయ సంస్థల అనుబంధంగా జరుపబడుచున్నది.

తల్లిపాల సంస్కృతిని ప్రోత్సహించి, సహకరించి, రక్షించుకోవడానికి (to Protect, Promote & Support Breastfeeding) ప్రతి సంవత్సరం ఒక క్రొత్త సందేశముతో ఈ వారోత్సవాలు జరుగుచున్నవి.

పుట్టిన ఒక గంటలోపే బిడ్డకు తల్లి పాలు త్రాగిద్దాం - శిశు మరణాలను తగ్గిద్దాం.

అనే సందేశంతో ఈ సంవత్సరం తల్లిపాల వారోత్సవాలను జరుపుతున్నారు.

తల్లిపాలు బిడ్డకు శ్రేష్ఠమైనవి. బిడ్డ పుట్టినప్పటి నుండి మొదటి 6 నెలల కాలము తల్లిపాలు ఒక సంపూర్ణ ఆహారం. బిడ్డకు అవసరమైన అన్ని పోషక పదార్థాలు సమపాళ్ళలో ఉండడమే కాక అతి ముఖ్యమైన వ్యాధినిరోధక శక్తి, వెలకట్టలేని తల్లీబిడ్డల అనుబంధం, పెద్దయ్యాక వచ్చే వివిధరకాల దీర్ఘ కాలిక జబ్బులనుండి రక్షణ, మొదలగునవి తల్లిపాల వలన కలుగును. ఈ ఆరు నెలల కాలములో బిడ్డకు తల్లిపాలు తప్ప ఏ ఇతర ఆహారము అవసరం లేదు. బిడ్డకు చక్కటి శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆరోగ్య అభివృద్ధికి తల్లిపాలు ఒక గట్టి పునాది.

తన బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వడము వలన తల్లికి రొమ్ము క్యాన్సరు, అండాశయపు క్యాన్సరు, రక్తహీనత, ఎముకల బలహీనత మొదలగు జబ్బులనుండి రక్షణ, మరియు సహజ గర్భనిరోధక శక్తి కలుగును.

పిల్లల సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి (WHO/UNICEF Global Strategy for Infant & Young Child Feeding)

- ★ బిడ్డపుట్టిన గంటలోపే తల్లిపాలు ప్రారంభించాలి.
- ★ మొదటి 6 నెలల కాలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇప్పించాలి.
- ★ 6 నెలలు నిండిన పిదప తల్లిపాలతో పాటు సురక్షితమైన, సరియైన, ఇంటిలో వండిన అదనపు ఆహారము (Home Made Foods) ఇప్పిస్తూ.

- ★ తల్లిపాలు 2 సంll వయస్సు వరకు, వీలైతే ఇంకా ఎక్కువ కాలం ఇప్పించాలి.

ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 10.9 మిలియన్ల 5 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలు వివిధ కారణాలతో చనిపోవుచున్నారు (మనదేశంలో 2.42 మిలియన్లు). ఇందులో 40% మరణాలు, నెలలోపు (0–28 రోజులు) శిశువులలోనే జరుగుచున్నది. అనగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సుమారు 4 మిలియన్ల నెలలోపు శిశువులు మరణిస్తున్నారు.

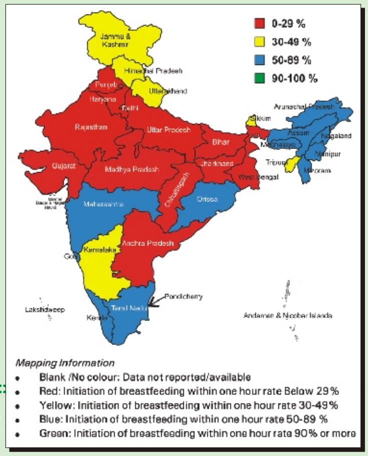
పుట్టిన గంటలోపే బిడ్డకు తల్లిపాలు త్రాగించినట్లయితే 1 మిలియన్ శిశు మరణాలు నివారించవచ్చని శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడినది. దీనిప్రకారం మనదేశంలో ప్రతి సంవత్సరం సంభవించే 11 లక్షల నెలలోపు శిశు మరణాలలో సుమారు 2,50,000 మరణాలను నివారించవచ్చు.

ప్రసవించిన వెంటనే బిడ్డను తల్లి ఎదపై బోర్ల పడుకోపెట్టినట్లయితే, తల్లి స్పర్శతో, బిడ్డ నెమ్మదిగా తనంతటతాను ప్రాకుతూ వెళ్ళి తల్లి రొమ్మును చేరుకొని, తల్లిపాలు త్రాగడం ప్రారంభిస్తుంది. పుట్టిన ప్రతిబిడ్డ మొదటి గంటలో చాలా హుషారుగా ఉంటుంది. అటుపిమ్మట బిడ్డ నిద్రపోతుంది. తరువాత హుషారు కావడానికి సుమారు 40 గంటల కాలం పడుతుంది.

2006 సంIIలో ఘానా **(Ghana)** దేశంలో డాII ఎడ్మెండ్ చేసిన పరిశోధనలో సుమారు 11 వేల మంది శిశువులకు పుట్టిన గంటలోపలే తల్లిపాలు ఇప్పించి వారిని పరిశీలించారు. ఈ పిల్లలలో సుమారు 22 శాతం నెలలోపు శిశు మరణాలు తగ్గినట్లు దృవీకరించారు. గంటపైబడి శిశువులకు తల్లిపాలు త్రాగించినట్లయితే వారిలో మరణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కూడా ఆయన పరిశోధనలో చెప్పారు. ఈ పరిశోధనా ఫలితాలు ఒక గొప్ప సందేశాన్ని ఇస్తోంది. ఎందుకంటే 2000వ సంII సెప్టంబరు నెలలో జరిగిన ఐక్యరాజ్య సమితి మిలీనియం శిఖరాగ్ర సమావేశంలో నిర్ణయించిన మిలీనియం అభివృద్ధి లక్ష్యాలలో (Millennium Development Goals) 4వ లక్ష్యం ప్రకారం 2015 నాటికి నేడు సంభవిస్తున్న 10.9 మిలియన్ల 5 సంవత్సరపు లోపు మరణాలలో 2/3వ భాగం తగ్గించాలనునది ఒక లక్ష్యం. ప్రతి బిడ్డకు పుట్టిన గంటలోపలే తల్లిపాలు త్రాగించినట్లయితే 10.9 మిలియన్లలో ఒక మిలియన్ మరణాలను తగ్గించి పై లక్ష్యాన్ని చేరుకునే అవకాశం ఉన్నది.

సంవత్సరములోపు పిల్లలలో మరణాలు చాలా వరకు విరేచనాలు మరియు శ్వాసకోశములకు సంబంధించిన జబ్బులవలన జరుగుచున్నవి. ఈ జబ్బులన్ని పౌష్టిక ఆహారలోపము వలననే కలుగుచున్నవి. పుట్టిన గంటలోపే తల్లిపాలు త్రాగిన పిల్లలు, అటు పిమ్మట చాలాకాలం వరకు తల్లిపాలు త్రాగుతున్నట్లు పరిశీలనలలో వెల్లడైనది. దీనివలన బిడ్డ మొదటి 6 నెలల కాలం పూర్తిగ తల్లిపాలే త్రాగి, అటుపిమ్మట అదనపు ఆహారంతో పాటు 2 సంII వరకు తల్లిపాలు త్రాగ గలదు. తద్వారా పిల్లలలో పౌష్టిక ఆహారలోపంకూడా నివారించబడుతుంది.

N.F.H.S. -3 (2005-6) సర్వే ప్రకారం మన దేశంలో కేవలం 23.4% పిల్లలు మాత్రమే పుట్టిన గంటలోపే తల్లిపాలు త్రాగుచున్నారు. రాష్ట్రాలవారిగా చూస్తే మిజోరం 65.4%, గోవాలో 59.7%, మేఘాలయలో 58.6% గాను, కేరళ 55.4% తమిళనాడు 55.3% అరుణాచల ప్రదేశ్ 55%, ఒరిస్సా 54.3% మహారాష్ట్ర 51.8% నాగాల్యాండ్ 51.5%, అస్సాం 50.6% గాను, పంజాబ్, జార్ఖండ్, రాజస్థాన్, మధ్యప్రదేశ్ మరియు ఢిల్లీలలో 40% కన్నా తక్కువగాను, మరియు ఉత్తరప్రదేశ్ (7.2%), బీహార్ (4%)లలో అతి తక్కువ శాతం ఉన్నట్లు వెల్లడైనది. **మన రాష్ట్రంలో కేవలం 22.4% శిశువులు మాత్రమే పుట్టిన ఒక గంటలోపల తల్లిపాలు త్రాగుతున్నారు.**



పుట్టిన గంటలోపలే బిడ్డను తల్లి, తన ఎదపై పడుకోబెట్టుకొని పాలు ఇప్పించినట్లయితే :

1. తల్లి శరీరంలోని వేడి బిడ్డకు ప్రసరించి బిడ్డ వెచ్చగా ఉంటుంది. ఇది ముఖ్యంగా నెలలు తక్కువగా పుట్టిన పిల్లలకు మరియు బరువు తక్కువగా పుట్టిన పిల్లలకు చాలా ఉపయోగకరం.
2. ప్రసవం వలన కలిగిన శ్రమనుండి బిడ్డ తొందరగా కోలుకొని, తనయొక్క శ్వాస మరియు గుండె చక్కగా పనిచేయడానికి దోహద పడుతుంది.
3. తల్లి శరీరంలో ఉన్నటువంటి ప్రమాదరహిత బ్యాక్టీరియా, బిడ్డ శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా వలన ఎలాంటి కీడు బిడ్డకు జరుగదు. ఎందుకనగా వీటికనువైనట్టి వ్యాధి నిరోధక శక్తి తల్లిపాలలో ఉంటుంది. దీనివలన ప్రమాదకరమైనటువంటి మరియే ఇతర బ్యాక్టీరియా బిడ్డ శరీరంలోనికి ప్రవేశించ జాలదు.
4. శ్రేష్ఠమైన ముర్రుపాలు లభిస్తుంది.

✦ ముర్రుపాలలో వ్యాధినిరోధక శక్తి, శిశువు జీర్ణాశయ అభివృద్ధికి దోహదపడే పదార్థాలు, విటమిన్ ఎ మొదలగునవి అధిక మోతాదులో ఉంటుంది.

✦ ముర్రుపాల వలన శిశువు మొట్టమొదటిగా విసర్జించే నల్లటి మెకోనియం అనే మలంతో పాటు, పచ్చకామెర్లు కలిగించేటటు వంటి బెలూరుబిన్ అనే పదార్థం కుడా త్వరగా విసర్జింపబడి, తద్వారా బిడ్డకు మొదటి వారంలోకలిగే పచ్చకామెర్ల తీవ్రత తగ్గుతుంది.

✦ మొదటి రోజులలో బిడ్డకు అవసరమైనంత తక్కువ మోతాదులో పాలు లభ్యమవుతుంది.

5. బిడ్డ, తల్లిరొమ్ము స్పృశించి చీకడం వలన ఆక్సిటోసిన్ (Oxytocin) అనే పదార్థము తల్లి శరీరంలో విడుదలవుతుంది.

✦ దీనివలన తల్లి గర్భాశయము కుంచించుకొని, అధిక రక్తస్రావము ఆపబడుతుంది.

✦ ఈ ఆక్సిటోసిన్ మూలంగా మరికొన్ని పదార్థములు తల్లి శరీరంలో విడుదలై ఆమె మానసిక ప్రశాంతతకు తోడ్పడుతుంది.

✦ తల్లి రొమ్మునుంచి బిడ్డకు పాలు సునాసయంగా అందుతుంది.

6. తన కడుపున పుట్టిన బిడ్డను కలుసుకున్న వెంటనే తల్లి అత్యంత ఆనందానికి లోనవుతుంది. ఈ విధంగా తల్లీపిల్లల అనుబంధం మొదలవుతుంది.

ప్రసవించిన మొదటి గంటలోనే బిడ్డకు తల్లిపాలు త్రాగించడం ఎలా.

- ☞ తల్లి ప్రసవించే సమయంలో తనకు ఇష్టమైనవారిని, సహకరించే వారిని తోడుగా ఉంచాలి.
- ☞ ప్రసవానికి, వీలైనంత వరకు మందులు వాడటం తగ్గించాలి.
- ☞ తల్లికి అనువైన భంగిమలో ప్రసవం జరగనివ్వాలి.
- ☞ ప్రవించిన వెంటనే బిడ్డను పొడి బట్టతో తుడిచి, తల్లి ఎదపై బోర్ల పరుండబెట్టాలి.
- ☞ తల్లి స్పర్శతో బిడ్డ నెమ్మదిగా తనంతట తాను ప్రాకుతూ తల్లిరొమ్ము చెంతకు చేరి పాలు త్రాగడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇందులకు ఎలాంటి ప్రోద్భలం చేయరాదు.
- ☞ పాలు త్రాగేంత వరకు బిడ్డను అలాగే తల్లి ఎదపైన ఉంచాలి.
- ☞ శస్త్రచికిత్స ద్వారా (సిజేరియన్) పుట్టిన పిల్లలకు కూడా ఈ వసతి కల్పించాలి.
- ☞ బిడ్డ బరువు చూడడం, విటమిన్ కె. ఇంజెక్షన్ చేయడం లాంటివి తరువాత చేయవచ్చును.
- ☞ తల్లిపాలకు ముందు వేరే ఏ ఇతర ఆహార పదార్థములు ఇవ్వరాదు.

పిల్లల సంపూర్ణ ఆరోగ్యాభివృద్ధికి, బిడ్డ పుట్టిన గంటలోపే తల్లి పాలు ప్రారంభించి, మొదటి ఆరు నెలల కాలము కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇప్పించి, అటు పిమ్మట అదనపు ఆహారం ప్రారంభించి, తల్లిపాలు 2 సం॥ల వరకు ఇప్పించాలి. "ఇది ప్రతి తల్లికీ సాధ్యమయ్యేపనే. కాకుంటే తల్లికి ఇందుకోసం కొన్ని కనీస ప్రోత్సాహక సహకారాలు (Minimum Essential Package) అవసరం."

1. గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు పాలిచ్చే తల్లులు పౌష్టిక ఆహారం తీసుకునేటట్లు చూడాలి.
2. ఉద్యోగం చేయుచున్న తల్లులకి మొదటి ఆరునెలల కాలం ప్రసూతి శెలవు, అటు పిమ్మట వారు పనిచేసే సంస్థలలో తమ పిల్లలకి పాలిచ్చే సౌకర్యం (Creches) కల్పించవలసిన అవసరం ఉన్నది. ప్రైవేట్ రంగంలో పనిచేయుచున్న తల్లులకి తగిన నగదు సహకారం అందించవలసి ఉన్నది. ఉదాహరణకి :- తమిళనాడు రాష్ట్రంలో ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం "దారిద్ర్యరేఖకు" దిగువ వున్న తల్లులకు ప్రసవించిన తరువాత మొదటి ఆరు నెలల కాలం నెలకు 1,000 రూపాయలు నగదు సహాయం అందిస్తున్నది. (Tamil Nadu Child Birth Assistance Scheme.)
3. పుట్టినప్పటి నుంచి రెండు సంవత్సరముల వరకు పిల్లలకు అందించే పోషక ఆహారాల విషయంపై ఆరోగ్య కర్తలకు తగిన శిక్షణ (Breastfeeding / IYCF Educational Services) ఇప్పించాలి. వీరి ఆధ్వర్యంలో తల్లిపాల ప్రోత్సాహక కేంద్రాలను (Breastfeeding Supporting Centres) ఏర్పరచి, వాటి ద్వారా తల్లులకు, తమ పిల్లలకు, అవసరమైన పోషక ఆహార విషయాలపై అవగాహన కల్పించవలసిన అవసరం ఉన్నది.
4. ప్రసవానంతరం, ఆరోగ్య కార్యకర్త తల్లి ప్రక్కనే ఉండి, ప్రతి తల్లి తన బిడ్డకి మొదటి గంటలో తల్లిపాలు ఇప్పించేటట్లు చూడాలి.

పుట్టిన గంటలోపే బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇప్పించినట్లయితే, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సుమారు 10 లక్షల **"నెలలోపు శిశుమరణాలు"** మరియు మనదేశంలో సుమారు 2,50,000 మరణాలు నివారించవచ్చు అన్న విషయాన్ని ప్రచారం చేయవలసిన అవసరం ఉన్నది. దీనిని ప్రతియొక్కరూ బాధ్యతగా స్వీకరించి అమలు చేయడానికి కృషి చేసినట్లయితే పిల్లలందరూ ఆరోగ్య వంతులుగా పెరుగగలరు.

PREPARED BY : **Dr. K. Kesavulu,**
BPNI - AP State Co-ordinator,
Civil Surgeon Paediatrician, Dist. Hospital, (A.P. V.V.P.)
Hindupur - 515 201 A.P.

RESOURCE : WBW - 2007 ACTION FOLDER. BPNI,
BP-33, PITAMPURA, DELHI - 110 088
Website : www.bpni.org

Designed and Printed at BALAJI OFFSET PRINTERS. HINDUPUR. CELL : 9440988732