അമ്മതൻ പൊന്നുണ്ണിക്കു
അമ്മിഞ്ഞപ്പാലമൃതം

ചൈൽഡ് ഡെവലെപ്മെന്റ് സെൻറർ
മെഡിക്കൽകോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

മുലപ്പാലിന് തുല്യം മുലപ്പാൽ മാത്രം

ആദ്യത്തെ 6 മാസം മുലപ്പാൽ മാത്രം

ആറു മാസം

- ആദ്യ ആറു മാസത്തിൽ കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽക (ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം നൽകുന്ന വിറ്റാമിൻ മരുന്നുകൾ,ORS ലായനി ഒഴികെ)
- മുലപ്പാൽ നൽകുന്നതിന് മുൻപ് മറ്റൊന്നും നൽകാൻ പാടില്ല അതായതു തേൻ വയമ്പ് മുതലായവ
- വെള്ളം, ഗ്ലൂക്കോസ് ലായനി, പൊടി(ഫോർമുല ഫീഡ്),ഒരമരുന്നു മുതലായവ ഒന്നും തന്നെ നൽകാൻ പാടില്ല
- ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ,ORS ലായനി,വിറ്റാമിൻ മരുന്നുകൾ എന്നിവ മാത്രം നൽകാവുന്നതാണ്

മുലപ്പാൽ നൽകുന്നത് കൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ

- കുഞ്ഞിന് പ്രയോജനകരം
- അമ്മക്ക് പ്രയോജനകരം
- കുടുംബത്തിന് പ്രയോജനകരം
- സമൂഹത്തിനു പ്രയോജനകരം

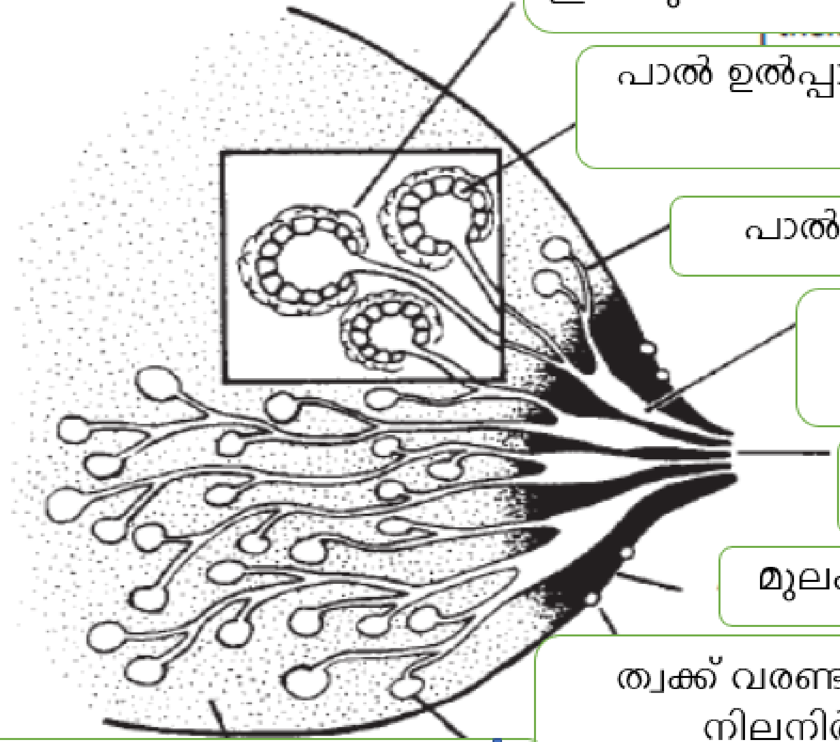
മുലപ്പാൽ നൽകുന്നത് കൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ആർക്കെല്ലാം?

- **കുഞ്ഞിന്**
- കുഞ്ഞിന് സമ്പൂർണആഹാരം
- കുഞ്ഞിനു വേണ്ടി മാത്രമായ പാൽ അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ
- ദഹിക്കാൻ വളരേ എളുപ്പം
- മുലപ്പാലിന്റെ ഗുണങ്ങളെല്ലാം നല്ല രീതിയിൽ വേഗത്തിൽ കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരത്തിൽ വലിച്ചെടുക്കും
- അണുബാധകളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം നൽകുന്നു
- വളരെ നല്ല രീതിയിൽ തലച്ചോർ വളർച്ച നടക്കുന്നു (മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ **I Q - 8** പോയിന്റ് മുകളിലായിരിക്കും)
- സംരക്ഷിക്കു

മുലയൂട്ടലിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ആർക്കെല്ലാം?

അമ്മയ്ക്ക്	കുടുംബത്തിന്	സമൂഹത്തിന്
പ്രസവശേഷമുള്ള രക്ത സ്രാവം, അനീമിയ എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നു.	സാമ്പത്തിക നേട്ടം	പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദം
അടുത്ത ഗർഭധാരണത്തെ ഒരു പരിധി വരെ വൈകിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും	കുഞ്ഞിന് അടിക്കടി അസുഖങ്ങൾ വരുന്നത് കുറഞ്ഞിരിക്കും	കാര്യക്ഷമത കൂടുതലുള്ള സമൂഹം
അണ്ഡാശയ, സ്തന അർബുദങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നു	കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ ഊട്ടി ഉറപ്പിക്കുന്നു	സാമ്പത്തിക വികസനം
അമിതവണ്ണത്തിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുകയും ശരീര ഭംഗി നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.		

സ്തനത്തിന്റെ ഘടന



പേശീകോശങ്ങൾ (ഇവ ചുരുങ്ങുമ്പോൾ പാൽ നാളിയിലൂടെ പുറത്തേക്ക് ചുരത്തുന്നു. ഓക്സിറ്റോസിൻ ഹോർമോൺ ആണ് ഇതിനു സഹായിക്കുന്നത്)
പാൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന കോശങ്ങൾ. പ്രൊലാക്റ്റിൻ ഹോർമോൺ ആണ് ഇതിനു സഹായിക്കുന്നത്.
പാൽ പുറത്തേക്കു വരുന്ന നാളികൾ
പാൽ ഇവിടെ ശേഖരിക്കപ്പെടുന്നു. കുഞ്ഞു വലിച്ചു കുടിക്കുമ്പോൾ പുറത്തേക്ക് ഒഴുകുന്നു.
മുലക്കണ്ണ് (nipple)
മുലക്കണ്ണിനു ചുറ്റുമുള്ള ഇരുണ്ട ഭാഗം (areola)
ത്വക്ക് വരണ്ടു പോകാതെ എണ്ണമയം നിലനിർത്തുന്ന ഗ്രന്ഥികൾ
കൊഴുപ്പും മറ്റു കോശങ്ങളും

പാൽ എങ്ങനെ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു?

പ്രൊലാക്റ്റിൻ ഹോർമോൺ മൂലം മുലപ്പാൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന രീതി
(ഓരോ മുലയൂട്ടലിനു ശേഷവും അടുത്ത തവണത്തേക്കായി ഇങ്ങനെ മുലപ്പാൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.)

3.പ്രൊലാക്റ്റിൻ ഉൽപ്പാദനം കൂടുന്നു.
രക്തത്തിലൂടെ ഇത് പാൽ ഗ്രന്ഥികളിലെത്തുന്നു.

1.കുഞ്ഞു മുലക്കണ്ണിൽ വലിച്ചു കുടിക്കുന്നു

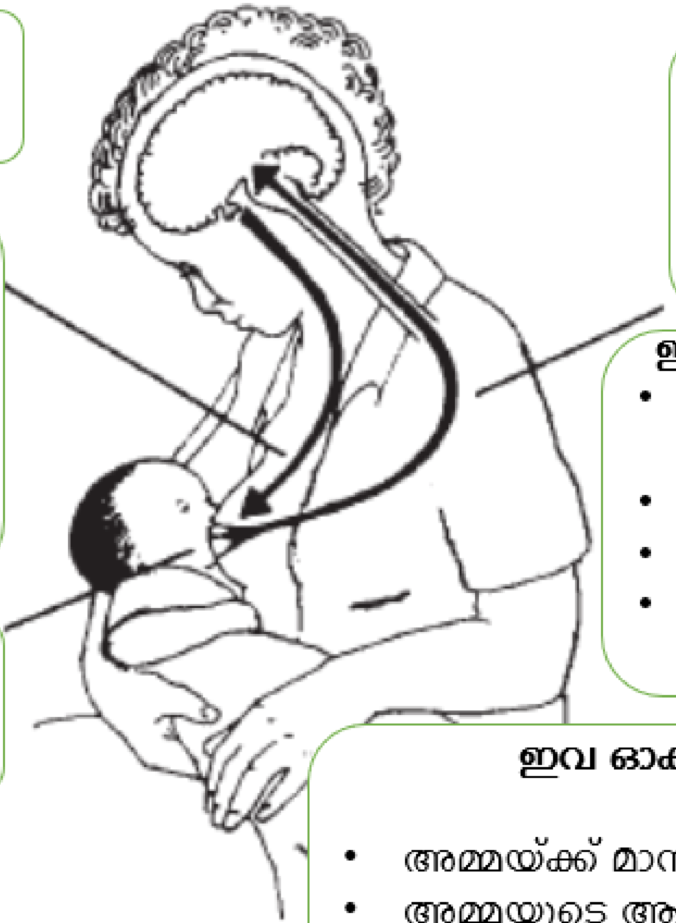
2.മുലക്കണ്ണിൽ നിന്നുമുള്ള സന്ദേശം തലച്ചോറിലേക്ക്

ഇവ മുലപ്പാൽ ഉൽപ്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കും
കുഞ്ഞു മുലക്കണ്ണിൽ വലിച്ചു കുടിക്കുന്നത്
മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നത്
സ്തനത്തിൽ പാൽ ഒഴിയുന്നത്
രാത്രിയിൽ മുലയൂട്ടുന്നത്

ഇവ മുലപ്പാൽ ഉൽപ്പാദനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തും
തെറ്റായ രീതിയിൽ മുലയൂട്ടുന്നത്
സ്തനത്തിൽ വേദന
മുലയൂട്ടുന്നതിനു മുൻപ് കുഞ്ഞിന് മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങൾ/പാൽ നൽകുന്നത്
മുലക്കണ്ണിൽ നിന്ന് മാത്രം മുലയൂട്ടുന്നത്

പാൽ എപ്രകാരം പുറത്തേക്കു വരുന്നു?

ഓക്സിറ്റോസിൻ (Oxytocin) ഹോർമോൺ വഴി മുലപ്പാൽ പുറത്തേക്ക് ചുരത്തുന്ന പ്രക്രിയ



3. ഓക്സിറ്റോസിൻ ഉൽപ്പാദനം കൂടുന്നു. ഇത് രക്തത്തിലൂടെ പാൽ ഗ്രന്ഥികൾക്കു ചുറ്റുമുള്ള പേശീകോശങ്ങളിലെത്തുകായും അവയുടെ സങ്കോചവികാസങ്ങളിലൂടെ മുലപ്പാൽ നാളികളിലൂടെ പുറത്തേക്ക് ചുരത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

1. കുഞ്ഞു വലിച്ചു കുടിക്കുന്നു

2. മുലക്കണ്ണിൽ നിന്നുമുള്ള സന്ദേശം തലച്ചോറിലേക്ക്

ഇവ ഓക്സിറ്റോസിൻ ഉൽപ്പാദനം കൂട്ടുന്നു

- കുഞ്ഞിനെപ്പറ്റി സ്നേഹത്തോടെ ഓർക്കുന്നത്
- കുഞ്ഞിനെ കാണുന്നത്
- കുഞ്ഞിന്റെ ശബ്ദം കേൾക്കുന്നത്
- അമ്മയ്ക്ക് നല്ല സ്വസ്ഥതയും ആത്മവിശ്വാസവും ഉണ്ടാകുന്നത്

ഇവ ഓക്സിറ്റോസിൻ ഉൽപ്പാദനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു

- അമ്മയ്ക്ക് മാനസികപിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാവുന്നത്.
- അമ്മയുടെ ആകുലതകൾ
- അമ്മയുടെ ആശങ്കകൾ, ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ്
- ശാരീരിക വേദനകൾ

കൊളസ്ട്രം

സ്വർണത്തേക്കാൾ അമൂല്യം പാഴാക്കി കളയരുത്

- ആദ്യത്തെ പാൽ കട്ടിയുള്ള മഞ്ഞപ്പാൽ (**Colostrum**)
- ജനന ശേഷം ആദ്യ രണ്ടു മൂന്നു ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന പാലാണിത്.
- **100 ml** മുലപ്പാൽ **58 - 70** കലോറി ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു
- മുലപ്പാൽ മാംസ്യം(പ്രോട്ടീൻ),ധാതു ലവണങ്ങൾ (സോഡിയം,പൊട്ടാസ്യം,ക്ലോറൈഡ്,വിറ്റാമിൻ **A**) എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ്.
- അന്നജം (**carbohydrates**), കൊഴുപ്പ് (**fat**) കുറഞ്ഞ പാൽ
- രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്ന ആന്റിബോഡിയാൽ സമൃദ്ധം- ആയതിനാൽ ഇത് കുഞ്ഞിന്റെ ആദ്യ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ്
- ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്ന ലാക്ടോബേസിൽ ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യം

മുൻപാൽ (Fore milk), പിൻപാൽ (Hind milk)

മെചർ മിൽക്ക് (**mature Milk**)

പ്രസവം കഴിഞ്ഞു **10-15** ദിവസത്തിനു ശേഷമാണ് ഉല്പാദിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇതിനു കട്ടി കുറവാണ്. കുഞ്ഞിന് ആവശ്യമുള്ള എല്ലാ പോഷണവും ഈ പാലിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഈ പാലിന്റെ **90** ശതമാനവും വെള്ളമാണ്. ബാക്കി പത്തു ശതമാനം അന്നജവും, മാംസ്യവും, കൊഴുപ്പുമാണ്. ഇത് കുഞ്ഞിന് ഊർജ്ജം നൽകുകയും വളർച്ചക്ക് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതിൽ രണ്ടു തരമുണ്ട്:

1. മുൻപാൽ (**Foremilk)**: മുലയൂട്ടുന്ന സമയത് ആദ്യം വരുന്ന പാലാണ് ഫോർ മിൽക്ക്. ഈ പാലിൽ വെള്ളം, മാംസ്യം, ജീവകങ്ങൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.
2. പിൻപാൽ (**Hindmilk**): മുലയൂട്ടുന്ന സമയത്ത് അവസാനം വരുന്ന പാലാണ് ഹൈൻഡ് മിൽക്ക്. ഈ ഇനം പാലിൽ ധാരാളം കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് കുഞ്ഞിന്റെ തൂക്കം വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

കുഞ്ഞിന് ആവശ്യത്തിന് പോഷണം ലഭ്യമാക്കാനും കുഞ്ഞിന് കൃത്യമായ വളർച്ചയും വികാസവും ഉറപ്പ് വരുത്തുവാനും കുഞ്ഞിന് ഫോർ മിൽക്കും ഹൈൻഡ് മിൽക്കും അനിവാര്യമാണ്.

FORE MILK
- Quenches baby's thirst
- Contains lactose & protein
- Not high in calories or fat
HIND MILK
- Thick & creamy texture
- High in fat & calories
-Found near the end of pumping or nursing session

മുലയൂട്ടുന്ന രീതി

- ശരിയായ രീതിൽ കുഞ്ഞിനെ എടുക്കുക(Proper posi

- അമ്മയും കുഞ്ഞുമായി നല്ലൊരു ബന്ധം പുലർത്തുക**(Good attatchment**)
- അമ്മയുടെ മാറിടത്തോട് പറ്റിച്ചേർക്കുക(**Latching**)

മുലയൂട്ടൽ രീതി പലവിധം

- ക്രേഡിൽ രീതി(Cradle position)
- ക്രോസ്സ് ക്രേഡിൽ രീതി (Cross cradle position)
- വശം ചരിഞ്ഞു കിടന്നുള്ള രീതി (Side lying position)
- ഫുട്ബോൾ പോലെ പിടിക്കുന്ന രീതി(Football hold position)

ക്രേഡിൽ രീതി(Cradle position)

- കുഞ്ഞിനെ അമ്മയുടെ മടിയിൽ കിടത്തുക
- ഏതു വശത്തു നിന്നാണോ മുലയൂട്ടുന്നതു അതേ വശത്തുള്ള കൈകുഴിയിൽ കുഞ്ഞിന്റെ തല വരത്തക്ക വണ്ണം കുഞ്ഞിനെ കിടത്തുക . കുഞ്ഞിന്റെ കഴുത്ത് കുറച്ചു നീട്ടി അമ്മയുടെ മാറോട് ചേർത്ത് വയ്ക്കുക
- കുഞ്ഞിന്റെ ചെവിയും തോളും,ഇടുപ്പും നേർരേഖയിൽ വരത്തക്ക വണ്ണം പിടിക്കുക
- കുഞ്ഞിന്റെ വയർ അമ്മയുടെ വയറുമായി ചേർന്നിരിക്കണം
- കുഞ്ഞിന്റെ നെഞ്ച് അമ്മയുടെ നെഞ്ചുമായി ചേർന്നിരിക്കണം
- കുഞ്ഞിന്റെ വായ് അമ്മയുടെ മാറോട് ചേർത്ത് വയ്ക്കുക

ക്രോസ്സ് ക്രേഡിൽ രീതി (Cross cradle position)

- ക്രേഡിൽ രീതി പോലെ തന്നെയാണ് ഈ രീതിയിലും കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടേണ്ടത്
- ഏതു വശത്താണോ മുലയൂട്ടുന്നത് അതിന്റെ മറ്റേ വശത്തുള്ള കൈ ഉപയോഗിച്ചാണ് അമ്മ കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടേണ്ടത്.
- മുലയൂട്ടുന്ന വശത്തുള്ള കൈ ഉപയോഗിച്ച് അമ്മക്ക് കുഞ്ഞിനെ താങ്ങി പിടിക്കാവുന്നതാണ്.

വശം ചരിഞ്ഞു കിടന്നുള്ള രീതി (Side lying position)

- അമ്മ ഒരു വശം ചരിഞ്ഞു കിടക്കുക
- തലയണ ഉപയോഗിച്ച് കുഞ്ഞിനെ ചരിച്ചു അമ്മയോട് ചേർത്ത് കിടത്തുക
- കുഞ്ഞിന്റെ വയർ അമ്മയുടെ വയറുമായി ചേർന്നിരിക്കുന്ന വിധം കുഞ്ഞിനെ കിടത്തുക
- കുഞ്ഞിന്റെ വായ് അമ്മയുടെ മുലക്കണ്ണിനു നേരെ വരുന്ന രീതിയിൽ കിടത്തുക

എപ്പോഴൊക്കെ ഈ രീതി അവലംബിക്കാം

- പ്രസവം സിസെറിയൻ ആണെങ്കിൽ
- അമ്മക്ക് സൗകര്യപ്രദമായ രീതിയിൽ ഇരുന്നു മുലയൂട്ടാൻ കഴിയുന്നില്ല എങ്കിൽ

Lying Down

ഫുട്ബോൾ പോലെ പിടിക്കുന്ന രീതി(Football hold position)

- കുഞ്ഞിന്റെ തലയും കഴുത്തും അമ്മയുടെ കൈപ്പത്തിക്കുള്ളിലും കാലുകൾ അമ്മയുടെ കൈയുടെ ഇടയിലായും വരുന്ന രീതിയിൽ കുഞ്ഞിനെ കിടത്തുക
- തലയണകൾ ഉപയോഗിച്ച് കുഞ്ഞിനെ താങ്ങി കിടത്താവുന്നതാണ്
- കുഞ്ഞിനെ അമ്മയുടെ മാറോട് ചേരാൻ സഹായിക്കുക

ഏതൊക്കെ സാഹചര്യത്തിൽ ഇപ്രകാരം ചെയ്യാം

- സിസേറിയൻ പ്രസവം ആണെങ്കിൽ
- ചെറിയ കുഞ്ഞ് ആണെങ്കിൽ
- ഇരട്ട കുട്ടികളാണെങ്കിൽ

നഴ്സിംഗ് പില്ലോ(Nursing pillow)

- മുലയൂട്ടലിനെ സഹായിക്കുന്ന പ്രത്യേക തരം തലയണകളാണ് നഴ്സിംഗ് പില്ലോ

കുഞ്ഞിന് പാല് കൊടുക്കുന്നത് ശരിയായ രീതിയിൽ അല്ല എന്ന് എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം

- കുഞ്ഞിന്റെ കഴുത്ത് കുനിഞ്ഞോ അല്ലെങ്കിൽ വളഞ്ഞോ ഇരിക്കുക
- കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരം അമ്മയിൽ നിന്നും അകന്നിരിക്കുക
- കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരം അമ്മയോട് ചേരാതിരിക്കുക
- കുഞ്ഞിന്റെ കഴുത്തും തലയും മാത്രമായി താങ്ങിയിരിക്കുക

മുലയൂട്ടലിനായി കുഞ്ഞിന് വേണ്ട തയ്യാറെടുപ്പുകൾ

- കുഞ്ഞിനെ പൊതിഞ്ഞിരിക്കുന്ന തുണി നനഞ്ഞതാണെങ്കിൽ മാറ്റുക
- കുഞ്ഞ് പാൽ കുടിക്കാനായി കാണിക്കുന്ന സൂചനകളെ സസൂക്ഷ്മം നിരീക്ഷിക്കുക
- കുഞ്ഞിന് ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴൊക്കെ മുലയൂട്ടുക

മുലയൂട്ടുമ്പോൾ

•കുഞ്ഞിനെ നന്നായി പൊതിഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക
•കുഞ്ഞിന്റെ കഴുത്തും തോളും മാത്രമല്ലാതെ ശരീരം മുഴുവനായും താങ്ങിപ്പിടിച്ചിരിക്കണം
•കഴുത്തു മാത്രം തിരിക്കാതെ കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരവും തലയും ഒരേ ദിശയിൽ വരുന്ന രീതിൽ കുഞ്ഞിനെ എടുക്കുക
•കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരം അമ്മയുടെ നേരെ തിരിഞ്ഞിരിക്കണം (കുഞ്ഞിന്റെ വയർ അമ്മയുടെ വയറുമായി തൊട്ടിരിക്കണം)
•കഴുത്ത് നീട്ടി കവിളുകൾ അമ്മയുടെ മാറോട് ചേർന്ന് പൂർണമായും കുഞ്ഞ് അമ്മയോട് ചേർന്നിരിക്കണം

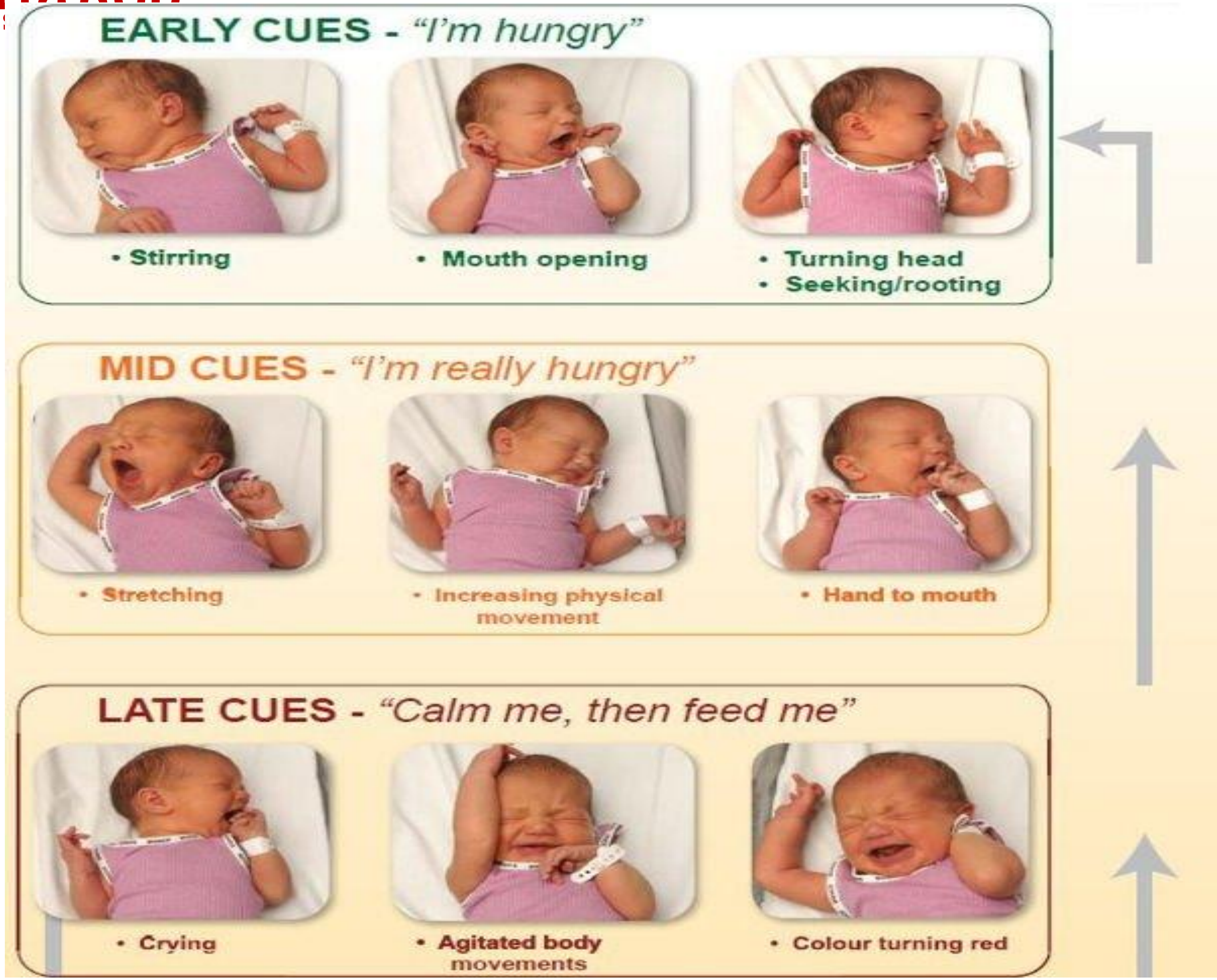
മുലയൂട്ടാനായി അമ്മ എങ്ങനെ തയ്യാറെടുക്കണം

- നടുവ് നന്നായി നിവർന്നിരിക്കണം
- അമ്മക്ക് കുഞ്ഞിനെ താങ്ങാൻ സഹായം ആവശ്യമാണെങ്കിൽ നഴ്സിംഗ് പില്ലോ ഉപയോഗിക്കാം
- അമ്മയുടെ വ്യക്തി ശുചിത്വം - ഓരോ തവണ മുലയൂട്ടലിനു മുൻപ് നിരന്തരമായി മാറിടം കഴുകേണ്ട ആവശ്യം ഇല്ല
- അമ്മയുടെ പോഷണം -ഓരോ തവണ മുലയൂട്ടലിനു മുമ്പേ കുറച്ചു ആഹാരമോ വെള്ളമോ അമ്മ കഴിക്കേണ്ടതാണ്
- അമ്മ സ്വസ്ഥമായി ഇരുന്നു മുലയൂട്ടുക
- സ്വകാര്യത ഉള്ള ഒരു സ്ഥലം മുലയൂട്ടലിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക

മുലകുടിക്കാനായി കുഞ്ഞ് കാണിക്കുന്ന ചേഷ്ടകൾ

- **Early feeding cues- കുഞ്ഞിന് വിശന്നു തുടങ്ങുമ്പോൾ**: ഉറക്കത്തിൽ നിന്നും എഴുന്നേൽക്കും, പാൽ നുണയുന്നതു പോലെ വായ തുറക്കുകയും അടയ്ക്കുകയും ചെയ്യും, ചുണ്ടുകൾ കൂട്ടിപ്പിടിക്കും, തല തിരിച്ചു മുലക്കണ്ണ് തിരയും. ഈ സൂചനകൾ കാണുമ്പോൾ കഴിയുന്നതും അധികം താമസിക്കാതെ കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടുക.
- **Mid feeding cues- നന്നായി വിശക്കുമ്പോൾ**: നീണ്ടുനിവരും, ചലനങ്ങൾ കൂടും, ശ്വാസഗതി വേഗത്തിലാകും, കൈയ്യോ കയ്യിലുള്ള തുണിയോ, കളിപ്പാട്ടമോ മറ്റു വസ്തുക്കളോ വായിൽ വയ്ക്കും. ഇപ്പോഴെങ്കിലും കുഞ്ഞിന് പാൽ കൊടുക്കണം. താമസിച്ചാൽ കുഞ്ഞു വിശപ്പ് സഹിക്കാൻ കഴിയാതെ അസ്വസ്ഥനാകും.
- **Late feeding cues-വിശപ്പ് സഹിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ**: കരയും, അസ്വസ്ഥത കാണിക്കും, ഞെളിപിരി കൊള്ളും, മുഖം ചുവക്കും . അസ്വസ്ഥനായ കുഞ്ഞു പാൽ കുടിക്കാൻ വിമുഖത കാട്ടും. കുഞ്ഞിനെ എടുത്തു ചാഞ്ചാട്ടിയും തലോടിയും ആശ്വസിപ്പിച്ച ശേഷം വേണം മുലയൂട്ടാൻ. ഈ അവസ്ഥ വരെ എത്തിക്കാതെ വിശപ്പിന്റെ ആദ്യ സൂചനകൾ കാണിക്കുമ്പോൾ തന്നെ പാൽ കൊടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

മുലകുടിക്കാനായി കുഞ്ഞ് കാണിക്കുന്ന ചേഷ്ടകൾ



കുഞ്ഞ് മാറോട് പറ്റിചേരുന്ന വിധം

- നേരത്തെ വിശദീകരിച്ച ഏതെങ്കിലും ഒരു രീതിയിൽ 'അമ്മ കുഞ്ഞിനെ എടുക്കുക

- കുഞ്ഞിന്റെ വായ് നന്നായി തുറന്ന് കവിളുകൾ അമ്മയുടെ മാറോട് ചേർന്നിരിക്കണം

- നന്നായി പാൽ ചുരത്തുന്നതിനായി മുല ഞെട്ടും അതിനു ചുറ്റുമുള്ള കറുത്ത ഭാഗവും കുഞ്ഞിന്റെ വായ്ക്കുള്ളിലേക്ക് ആക്കി വയ്ക്കുക

മുലയൂട്ടുമ്പോൾ കുഞ്ഞു ശരിയായ രീതിയിലാണ് മാറോടു പറ്റിച്ചേർന്നിരിക്കുന്നത് എന്ന് എങ്ങനെ മനസിലാക്കാം?

വായ് നന്നായി തുറന്നിരിക്കണം

കീഴ്ച്ചുണ്ട് പുറത്തേക്കു മലർന്നിരിക്കും

മുലക്കണ്ണിനു ചുറ്റുമുള്ള ഇരുണ്ട ഭാഗത്തിന്റെ (areola) താഴ് ഭാഗം പൂർണമായും കുഞ്ഞിന്റെ വായ്ക്കുള്ളിലായിരിക്കും കാണാൻ കഴിയില്ല; മുകളിലത്തെ ഭാഗം താഴത്തേതിനേക്കാൾ കുറച്ചു കൂടി കാണാൻ കഴിയും

കുഞ്ഞിന്റെ താടി അമ്മയുടെ മാറുമായി തൊട്ടിരിക്കണം

കുഞ്ഞ് ഫലപ്രദമായാണോ പാൽ കുടിക്കുന്നത് എന്ന് എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കും?

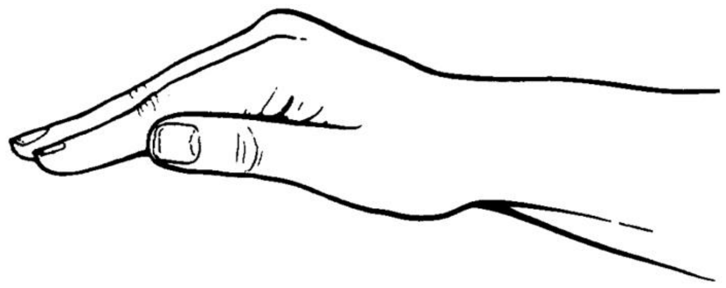
- വളരെ പതുക്കെ, ശക്തിയായി കുഞ്ഞ് പാൽ വലിച്ചു കുടിച്ചിറക്കുന്നതു കാണാനോ ചിലപ്പോൾ അതിന്റെ ശബ്ദം കേൾക്കാനോ സാധിക്കും
- മുല കുടിക്കുന്ന സമയത്ത് കുഞ്ഞിന്റെ കവിൾ വീർത്തിരിക്കും
- മുലകുടി തൃപ്തികരമായ ഒരു കുഞ്ഞ് അമ്മയുടെ മാറിൽ നിന്ന് തനിയെ വിട്ടു മാറും.
- മുലയൂട്ടലിനു ശേഷം 1 -2 സെക്കന്റ് മുലഞെട്ട് നന്നായി വലിഞ്ഞിരിക്കുകയും അതിനു ശേഷം അത് തിരിച്ച് പഴയ രീതിയിൽ തന്നെ എത്തുകയും ചെയ്യും

ആവശ്യത്തിനു മുലപ്പാൽ ഉണ്ടോ എന്ന് എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം?

- ഓരോ തവണ പാൽ കുടിച്ചതിനു ശേഷവും കുഞ്ഞ് ഏകദേശം **2 -3** മണിക്കൂർ വരെ ഉറങ്ങുന്നു
- ഒരു ദിവസത്തിൽ **6 -8** തവണ കുഞ്ഞ് മൂത്രമൊഴിക്കുന്നു
- ദിവസത്തിൽ കുറഞ്ഞത് രണ്ടു തവണ എങ്കിലും കുഞ്ഞിന് മലം പോകുന്നു
- ദിവസത്തിൽ ഏകദേശം **10** ഗ്രാം/ കി.ഗ്രാം എന്ന കണക്കിൽ ഭാരം വർധിക്കുന്നു
- ജനന തൂക്കത്തിൽ നിന്നും കുറയുന്ന തൂക്കം പിന്നീടുള്ള ആദ്യ രണ്ടാഴ്ചക്കുള്ളിൽ തിരികെ ലഭിക്കുന്നു
- കുഞ്ഞ് ഒരു വശത്തു നിന്നും പാൽ കുടിക്കുമ്പോൾ അതിനു മറു വശത്തെ മാറിൽ നിന്നും പാൽ ചുരത്തുന്നു
- കുഞ്ഞ് പാൽ കുടിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ മാറിടം ഒഴിയുന്നതായി അമ്മക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നു

കുഞ്ഞിനെ ഏമ്പക്കം വിടിപ്പിക്കുക (Burping)

- കുഞ്ഞിന് പാൽ കൊടുത്ത് കഴിഞ്ഞു ചെയ്യേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ് ഏമ്പക്കം വിടിപ്പിക്കുക അഥവ ബർപിങ് ചെയ്യിക്കുന്നത്.
- കുഞ്ഞ് പാൽ കുടിക്കുന്ന നേരത്ത് ഇറക്കിയ വായു പുറത്തേക്ക് പോകാൻ ബർപിങ് സഹായിക്കും.
- ഇടക്ക് ഇടക്ക് ബർപ്പ് ചെയ്യാതിരിക്കുകയും കുഞ്ഞ് ധാരാളം വായു ഇറക്കുകയും ചെയ്താൽ, കുഞ്ഞ് പാൽ കവിട്ടുന്നതിനും, അസ്വസ്ഥനാകാനും കാരണമായേക്കും.
- കുഞ്ഞിനെ ബർപ്പ് ചെയ്യുന്ന സമയത്ത്, മടിയിൽ/തോളിൽ കിടത്തി കുഞ്ഞിന്റെ പുറത്ത് പതുക്കെ തട്ടി കൊടുക്കുക. തട്ടുന്ന സമയത്ത്, നിങ്ങളുടെ ഉള്ളം കൈ പരത്തി വച്ച് കുഞ്ഞിനെ തട്ടരുത്. ഇതിനു പകരം നിങ്ങളുടെ ഉള്ളം കൈ ചിത്രത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പോലെ കോപ്പയുടെ ആകൃതിയിൽ വച്ച് തട്ടുക.



കുഞ്ഞിനെ ബർപ്പ് ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെ

മൂന്നു രീതിയിൽ ചെയ്യാം:

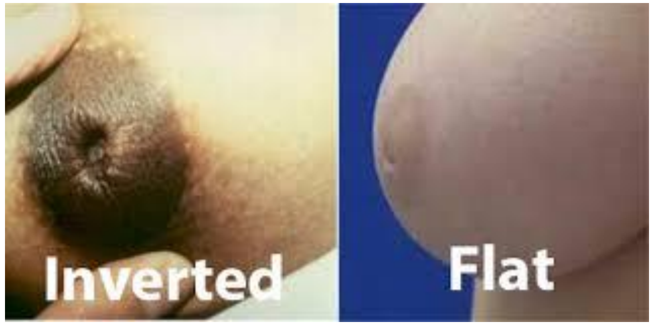
1. നിങ്ങൾ നിവർന്നിരിക്കുക. കുഞ്ഞിനെ നിങ്ങളുടെ നെഞ്ചിലേക്ക് ചേർത്ത് വയ്ക്കുക. ഒരു കൈ ഉപയോഗിച്ച് കുഞ്ഞിന് താങ്ങ് കൊടുക്കുക. കുഞ്ഞിന്റെ താടി നിങ്ങളുടെ തോളിൽ വിശ്രമിക്കുന്ന രീതിയിൽ വയ്ക്കുക. അടുത്ത കൈ ഉപയോഗിച്ച് കുഞ്ഞിന്റെ പുറം വശം പതുക്കെ തട്ടുക.
2. നിങ്ങളുടെ കാൽ മുട്ടുകൾക്ക് കുറുകെ കുഞ്ഞിനെ നിങ്ങളുടെ മടിയിൽ ഇരുത്തുക. ഒരു കൈ ഉപയോഗിച്ച് കുഞ്ഞിന്റെ നെഞ്ചിനും തലക്കും താങ്ങ് കൊടുക്കുക (നിങ്ങളുടെ ഉള്ളം കൈ കുഞ്ഞിന്റെ താടിയിൽ വച്ചും, കൈയുടെ മറ്റേ ഭാഗം (ഹീൽ) കുഞ്ഞിന്റെ നെഞ്ചിലും വയ്ക്കുന്ന രീതിയിൽ). നിങ്ങളുടെ ഉള്ളം കൈ കുഞ്ഞിന്റെ താടിയിൽ തന്നെ വയ്ക്കുക.കുഞ്ഞിന്റെ തൊണ്ടയിൽ അല്ല വയ്ക്കുന്നതെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക. അടുത്ത കൈ ഉപയോഗിച്ച് കുഞ്ഞിന്റെ പുറം വശം തട്ടുക.
3. നിങ്ങളുടെ മടിയിൽ കുഞ്ഞിനെ കമഴ്ത്തി കിടത്തുക: കുഞ്ഞിന്റെ തലയിൽ താങ്ങ് കൊടുക്കുക. തല കുഞ്ഞിന്റെ നെഞ്ചിൽ നിന്നും ഉയർന്നാണിരിക്കുന്നതെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക. പതുക്കെ കുഞ്ഞിന്റെ പുറത്ത് തട്ടുക.

മുലയൂട്ടലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ

- സ്തനങ്ങളുടെ ആകൃതിയും വലിപ്പവും മുലപ്പാലിന്റെ ഉൽപ്പാദനത്തെ ബാധിക്കില്ല.

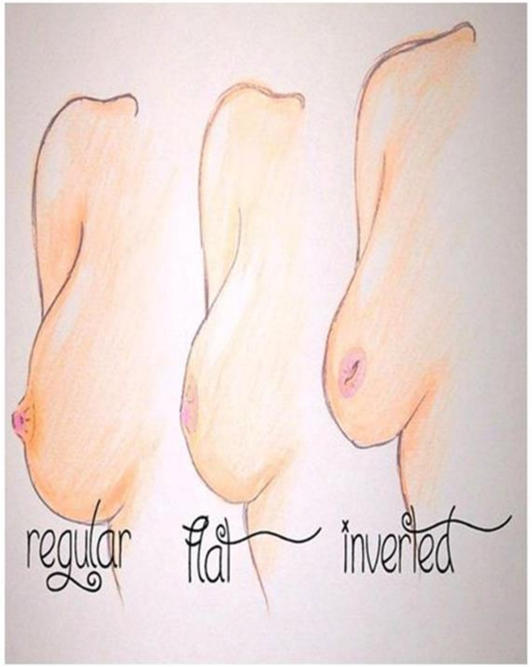
മുലക്കണ്ണിൽ നിന്നും മാത്രം കുഞ്ഞിനെ പാല് കുടിപ്പിക്കുന്നതാണ് മുലയൂട്ടലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മിക്ക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണം. ഇത് ശരിയാക്കിയാൽ ഈ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഒഴിവാക്കാനും കുഞ്ഞിന് ശരിയായ പോഷണം ലഭ്യമാക്കാനും സാധിക്കും.

പരന്ന അല്ലെങ്കിൽ ഉള്ളിലേക്ക് വലിഞ്ഞ മുലക്കണ്ണ് (Flat or Inverted Nipple)



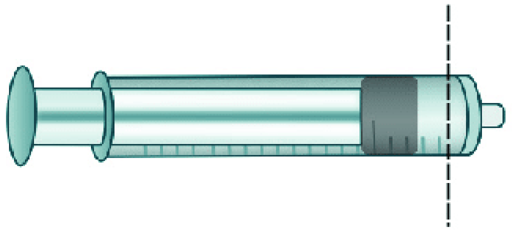
- മുലക്കണ്ണ് അതിന്റെ ചുറ്റുമുള്ള കറുത്ത ചർമത്തിൽ (**areola**) നിന്ന് പുറത്തേക്കു തള്ളി നിൽക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് പരന്ന മുലക്കണ്ണ് (**Flat Nipple**). ചിലരുടെ മുലക്കണ്ണ് ഉള്ളിലേക്ക് വലിഞ്ഞു കാണപ്പെടും (**Inverted Nipple**).
- സാധാരണയായി കുഞ്ഞ് പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കുമ്പോൾ, ഇത് സ്വയം ശരിയാകാറുണ്ട്. അതിനു ശേഷവും പ്രശ്നം നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ താഴെ പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് അത് ശരിയാക്കാവുന്നതാണ്.

1. സിറിഞ്ച് തിരിച്ചു വച്ചുള്ള രീതി (**Inverted Syringe Technique**)
2. രണ്ടു സിറിഞ്ചുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി (**Double Syringe Technique**)
3. മുലക്കണ്ണ് പുറത്തേക്കു വലിക്കാനുള്ള പ്രത്യേകതരം ഉപകരണം (**Nipple**



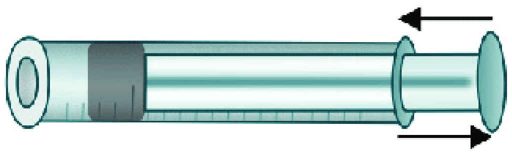
പരന്ന/ഉള്ളിലേക്ക് വലിഞ്ഞ മുലക്കണ്ണ്- പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ

Step-1



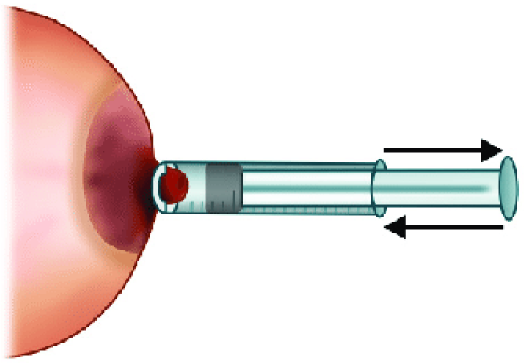
വൃത്തിയുള്ള ഒരു കത്രിക ഉപയോഗിച്ച് ഒരു 10 മില്ലിലിറ്റർ അളവിലുള്ള സിറിഞ്ചിന്റെ "0" മില്ലിലിറ്റർ എന്നെഴുതിയ ഭാഗം വച്ച് മുറിച്ചു മാറ്റുക

Step-2



മറുവശത്തുള്ള പ്ലൻജർ ഊരി മാറ്റുക. അതിനു ശേഷം, ഇത് സിറിഞ്ചിന്റെ മുറിച്ച വശത്തു കൂടി പ്ലൻജർ കയറ്റുക

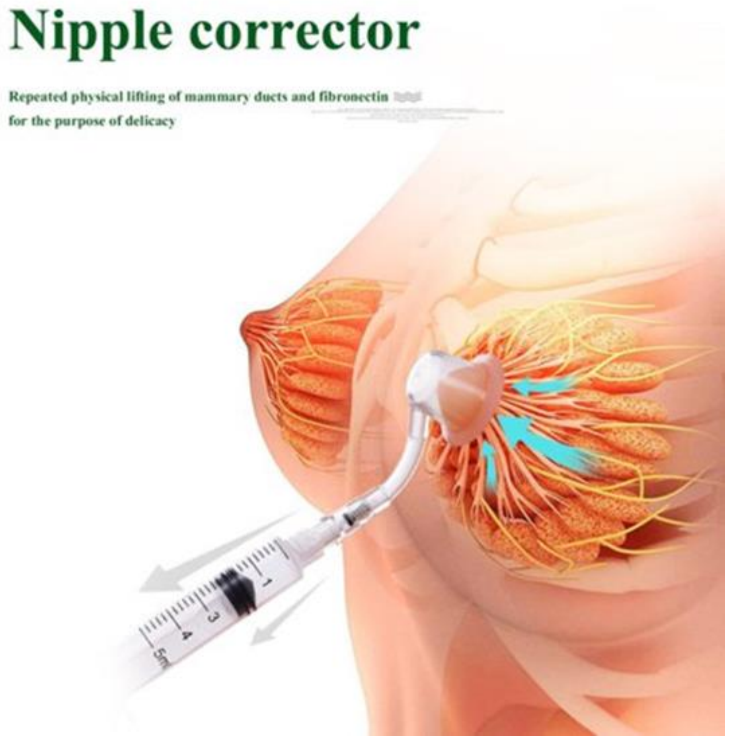
Step-3



മുറിച്ച് മാറ്റാത്ത ഭാഗം നിങ്ങളുടെ മുലക്കണ്ണിൽ വയ്ക്കുക.പ്ലൻജർ പുറത്തേക്ക് വലിക്കുക.ഇതിലൂടെ മുലകണ്ണ് പുറത്തേക്ക് വലിച്ച് കൊണ്ടു വരാൻ കഴിയും.

പരന്ന/ഉള്ളിലേക്ക് വലിഞ്ഞ മുലക്കണ്ണ്- പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ

രണ്ടു സിറിഞ്ചുകൾ തമ്മിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു ട്യൂബ് (**ഉപയോഗിക്കാത്ത** ഡ്രിപ്പ് ട്യൂബിന്റെ ഒരു ഭാഗമായാലും മതി) വഴി ബന്ധിപ്പിച്ച ശേഷം ഒരു വശത്തെ സിറിഞ്ചിന്റെ പ്ലൻജർ നീക്കം ചെയ്ത് അത് മുലക്കണ്ണിൽ വച്ച് മറുവശത്തുള്ള സിറിഞ്ചിന്റെ പ്ലൻജർ പുറത്തേക്കു വലിക്കുക



ഇത് പോലെ മുലക്കണ്ണ് വലിച്ചു പുറത്തേക്കു കൊണ്ട് വരാനുള്ള പലതരം ഉപകരണങ്ങളും ഇന്ന് വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്

പരന്ന/ഉള്ളിലേക്ക് വലിഞ്ഞ മുലക്കണ്ണ്- എങ്ങനെ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ

പരന്ന/ഉള്ളിലേക്ക് വലിഞ്ഞ മുലക്കണ്ണുകളിൽ നിന്നും കുഞ്ഞിന് പാൽ നന്നായി വലിച്ചു കുടിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ കുഞ്ഞിന് പോഷണക്കുറവും പാൽ കെട്ടി നിന്ന് അമ്മയ്ക്ക് സ്തനങ്ങളിൽ കല്ലിപ്പും മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ കുഞ്ഞിന് പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കാൻ സൗകര്യത്തിനായി നിപ്പിൾ ഷീൽഡ് (**Nipple Shield**) പോലുള്ള ലളിത ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയോ പാൽ സ്വന്തമായോ ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് (**Breast pump**) ഉപയോഗിച്ചോ പിഴിഞ്ഞെടുക്കാവുന്നതുമാണ്.

വേദനയുള്ള അല്ലെങ്കിൽ വിണ്ടുകീറിയ മുലക്കണ്ണ് (Sore nipple or cracked nipple)

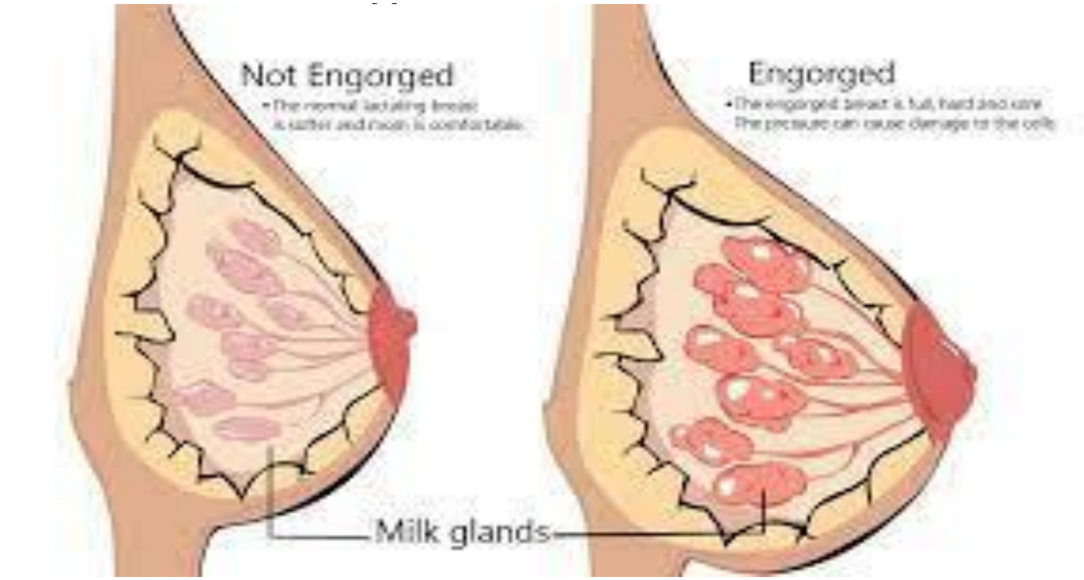
- മുലപ്പാൽ കുടിയ്ക്കാൻ വേണ്ടി കുഞ്ഞ് അമ്മയുടെ സ്തനങ്ങളുമായി നല്ല ബന്ധം സ്ഥാപിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ മുലക്കണ്ണിൽ നിന്നും മാത്രം കുഞ്ഞു പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞിന് ആവശ്യത്തിന് പാൽ ലഭിക്കില്ല. കുഞ്ഞ് അപ്പോൾ കുറച്ചും കൂടി ബലത്തിൽ പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കും. ഇത് മുലക്കണ്ണിൽ വേദന ഉണ്ടാക്കും. മുലയൂട്ടുന്നത് തുടർന്നാൽ, അത് മുലക്കണ്ണ് വിണ്ടുകീറാൻ കാരണമായേക്കും. ഇത് സ്തന വീക്കത്തിനും കാരണമായേക്കാം
- ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് മുലക്കണ്ണുകളുടെ ഭാഗം കഴുകുന്നത്
- കുഞ്ഞ് പാൽ വലിച്ചു കുടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മുലക്കണ്ണിൽ നിന്നും വലിച്ചു മാറ്റുന്നത്
- കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ അല്ലെങ്കിൽ അമ്മയുടെ മുലക്കണ്ണിൽ പൂപ്പൽ ബാധ (**Fungal infection**)

വേദനയുള്ള/വിണ്ടു കീറിയ മുലക്കണ്ണ്- പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ

- മുലയൂട്ടൽ തുടരുക. മുലയൂട്ടുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് നിങ്ങളുടെ സ്തനങ്ങളുമായി നല്ലത് പോലെ ബന്ധം സ്ഥാപിച്ചു എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- അവസാനം വരുന്ന മുലപ്പാൽ (ഹൈൻഡ് മിൽക്ക്) മുലയൂട്ടിയതിനു ശേഷം മുലക്കണ്ണിൽ പുരട്ടുക
- മുലക്കണ്ണിന്റെ ഈർപ്പം മാറ്റാൻ വായുവിൽ ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക, ഇത് മുലക്കണ്ണിനെ സുഖപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും.
- മുലക്കണ്ണ് വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിച്ചു കഴുകുക
- നിർദ്ദേശാനുസരണം പൂപ്പൽ ബാധയ്ക്കുള്ള മരുന്ന്/ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

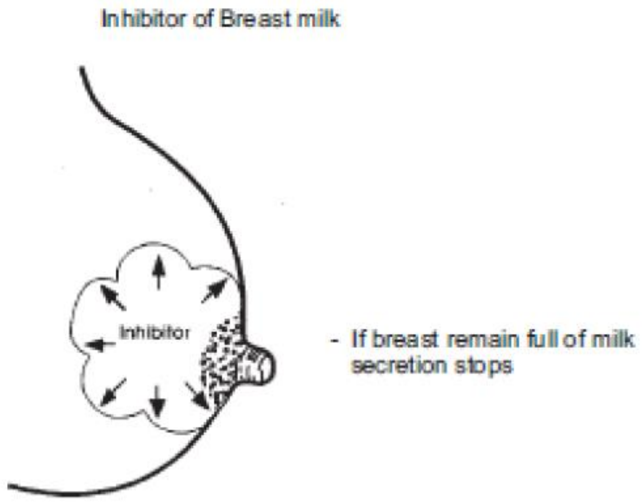
കല്ലിച്ച സ്തനങ്ങൾ (Breast engorgement)

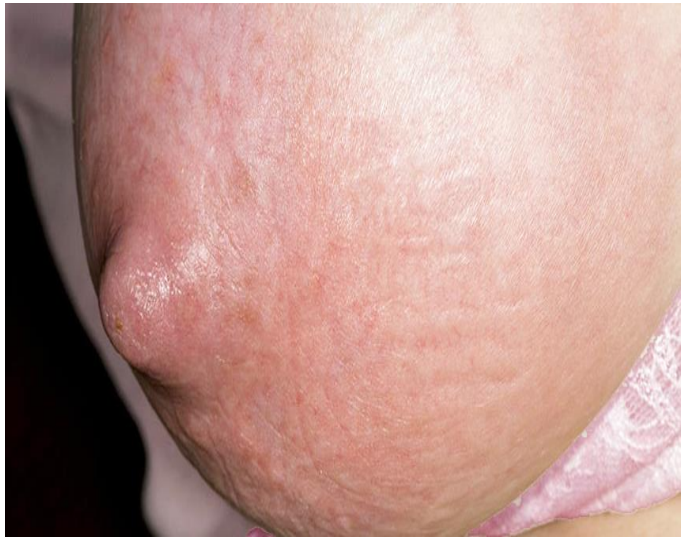
- സാധാരണയായി മുലപ്പാൽ ഉത്പാദനം പ്രസവ ശേഷം രണ്ട് മുതൽ മൂന്ന് ദിവസം ആകുമ്പോൾ കൂടും.
- പാൽ കൊടുക്കാൻ വൈകിയാൽ അല്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞിനെ ശരിയായി മുലയൂട്ടാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ പാൽ സ്തനങ്ങളിൽ കെട്ടി നിൽക്കും.
- സ്തനങ്ങൾക്കുള്ള പാൽ ശേഖരണത്തിന്റെ കഴിവിലും അധികമാ
കൂടുമ്പോൾ, അത് സ്തന
കാരണമായേക്കും



ലക്ഷണങ്ങൾ

- വീർത്ത, കട്ടിയുള്ള, ചൂടും വേദനയുമുള്ള സ്തനങ്ങൾ
- അമ്മയ്ക്ക് അസ്വസ്ഥത, സ്തനങ്ങളിൽ ഭാരം അനുഭവപ്പെടുക
- ചില അവസരങ്ങളിൽ പനി (**4-6** മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ഈ അവസ്ഥയിൽ പനി ഉണ്ടാവില്ല)
- സ്തനത്തിലെ ഞരമ്പുകൾ തെളിഞ്ഞു കാണുക
- സ്തനം വീർത്തു വരുമ്പോൾ മുലക്കണ്ണ് കല്ലിച്ച് പരന്നു പോവുക





പരിഹാരവും പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങളും

- മുലയൂട്ടുന്നതിനു മുൻപ് സ്തനങ്ങളിൽ **3 - 5** തവണ (**15** മിനിറ്റിൽ കൂടരുത്) ഈർപ്പമുള്ള ചൂട് വയ്ക്കുക
- സ്തനങ്ങൾ പതുക്കെ മസ്സാജ് ചെയ്തു കൊടുക്കുക. ഇത് സ്തനങ്ങൾ മൃദുവാകാനും വഴി കുഞ്ഞിന് ശരിയായി സ്തനത്തോട് പറ്റിച്ചേർന്നു പാൽ കുടിക്കാനും സഹായിക്കും.
- കുഞ്ഞിനെ ശരിയായ രീതിയിൽ മുലയൂട്ടുക
- കുഞ്ഞിനെ ഇടയ്ക്കിടെ മുലയൂട്ടുക. ഓരോ രണ്ട് മണിക്കൂറിന്റെ ഇടവേളയിലും മുലയൂട്ടുക, കുറഞ്ഞത് ഓരോ സ്തനത്തിൽ നിന്നും പതിനഞ്ച് മുതൽ ഇരുപത് മിനിറ്റ് മുലയൂട്ടുക.
- ശാന്തതയും സ്വസ്ഥതയുമുള്ള സ്ഥലത്ത് ഇരുന്ന് മുലയൂട്ടുക.
- സ്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യത്തിന് താങ്ങു ലഭിക്കുന്ന അനുയോജ്യമായ അടിവസ്ത്രം ഉപയോഗിക്കുക
- വേദന കുറയ്ക്കാൻ ഐസ് പാക്ക് തുടങ്ങിയവയോ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കുഞ്ഞിന് അപകടകരമല്ലാത്ത വേദനസംഹാരികളോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

സ്തന വീക്കം (Mastitis)

കാരണങ്ങൾ

- കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടുന്നത് വളരെ നേരം ഇടവിട്ടാണെങ്കിലോ, ശരിയായ രീതിയിലല്ല മുലയൂട്ടുന്നതെങ്കിലോ, നേരത്തേ തന്നെ അനുപൂരകഭക്ഷണങ്ങൾ കൊടുത്തു തുടങ്ങിയാലോ പാൽ നാളിയിൽ തടസ്സമുണ്ടെങ്കിലോ സ്തനത്തിൽ പാൽ കെട്ടി നിൽക്കും. തുടരെ ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചാൽ അത് സ്തനവീക്കത്തിലേക്ക് (**Mastitis**) നയിക്കും. ഇത് ചികിൽസിച്ചില്ലെങ്കിൽ സ്തനങ്ങൾ പഴുക്കാനും (**Breast abscess**) കാരണമാകും

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ചുവന്ന,ചൂടുള്ള, കല്ലിച്ച സ്തനങ്ങൾ
- സ്തനങ്ങൾ പഴുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ, ഉയർന്ന പനി കാണും

പരിഹാരം

- മുലയൂട്ടൽ തുടരുക
- കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ മൃദുവായി പാൽ പിഴിഞ്ഞു കളയുക
- വേദനയുടെ ശമനത്തിനായി ഐസ് പാക്ക് ഉപയോഗിക്കാം.
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ, വേദനസംഹാരികൾ കഴിക്കുക
- സ്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യത്തിന് താങ്ങു ലഭിക്കുന്ന അനുയോജ്യമായ അടിവസ്ത്രം ഉപയോഗിക്കുക

സ്തനത്തിൽ പഴുപ്പ് കെട്ടുക (Breast abscess)

ലക്ഷണങ്ങൾ

- സ്തനത്തിലെവിടെയെങ്കിലും പഴുപ്പ് കെട്ടി നിൽക്കുക
- സ്തനത്തിലെവിടെയെങ്കിലും പുറമെ കാണാവുന്ന ചുവന്നു വീർത്ത / തൊട്ടു പരിശോധിക്കുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെട്ടുന്ന ചൂടും, വേദനയുമുള്ള/സ്കാൻ ചെയ്യുമ്പോൾ കാണുന്ന കട്ടിയുള്ള ഭാഗം
- അമ്മയ്ക്ക് ഉയർന്ന പനി ഉണ്ടാവുക

പരിഹാരം

- മറുവശത്തെ സ്തനത്തിൽ നിന്നും മുലയൂട്ടൽ തുടരുക
- പഴുപ്പ് ബാധിച്ച സ്തനത്തിൽ നിന്നും കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ മൃദുവായി പാൽ പിഴിഞ്ഞു കളയുക
- വേദനയുടെ ശമനത്തിനായി ഐസ് പാക്ക് ഉപയോഗിക്കാം.
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ, വേദനസംഹാരികൾ കഴിക്കുക; ആവശ്യമെങ്കിൽ പഴുപ്പ് കീറി കളയേണ്ടതായും വരാം.
- സ്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യത്തിന് താങ്ങു ലഭിക്കുന്ന അനുയോജ്യമായ അടിവസ്ത്രം ഉപയോഗിക്കുക

മുലയൂട്ടലിൽ കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ

- **മാസം തികയാതെ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ**

***34** ആഴ്ചകൾ പൂർത്തിയാകുന്നതിനു മുൻപ് ജനിച്ച കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കുന്നതോ ഇറക്കുന്നതോ പാൽ കുടിച്ചിറക്കുന്നതനുസരിച്ച് ശ്വാസം എടുക്കുന്നത് ഏകോപിക്കാനോ കഴിയില്ല. ഇവരുടെ നാഡീവ്യൂഹവും ശ്വാസകോശവും അതിനനുസരിച്ച് പാകപ്പെട്ടു കാണില്ല.* അത് കൊണ്ട്:

  - **32** ആഴ്ചയ്ക്കു മുൻപ് ജനിച്ച കുട്ടികൾക്ക് ട്യൂബിലൂടെയാണ് പിഴിഞ്ഞെടുത്ത പാൽ നൽകുക.
  - **32** നും **34** ആഴ്ച്ചകൾക്കും ഇടയിൽ ഉള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു ഗോകർണം വഴിയോ ഒരു ചെറിയ കപ്പും സ്പൂണും ഉപയോഗിച്ചോ പാൽ കൊടുക്കാം. ട്യൂബ് ഫീഡിങ്ങിൽ നിന്ന് പൂർണമായും ഗോകർണം വഴി പാൽ കൊടുക്കുന്ന രീതി അവലംബിക്കുന്നതിനു മുൻപ് കുഞ്ഞിന് ഗോകർണം വഴി ഒരു ദിവസം രണ്ടു തവണ പാൽ കൊടുത്ത് നോക്കും. കുഞ്ഞിന് ഇത് താങ്ങാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ,കുഞ്ഞിനെ പതുക്കെ ട്യൂബ് മാറ്റി ഗോകർണം വഴി പാൽ കൊടുക്കുന്നതിലേക്ക് മാറ്റാൻ കഴിയും.
  - **34** ആഴ്ചയോ അതിൽ കൂടുതലോ ആകുമ്പോൾ കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ തനിയെ കുടിക്കാൻ കഴിയും. ആദ്യമൊക്കെ കുഞ്ഞു മുലഞെട്ടിൽ നക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ചെറുതായിട്ട് മാത്രമേ വലിച്ചു കുടിക്കുകയുള്ളു. ഈ സമയവും കുഞ്ഞിന് പോഷണം ലഭ്യമാകുന്നു എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്താൻ ഗോകർണം വഴിയോ ട്യൂബ് വഴിയോ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത മുലപ്പാൽ കൊടുക്കുന്നത്

ട്യൂബ് ഫീഡിങ്
(32 ആഴ്ചയ്ക്കു മുൻപ്)

ഗോകർണം ഫീഡിങ് (32-34 ആഴ്ച)

നേരിട്ടുള്ള മുലയൂട്ടൽ
(34 ആഴ്ചയ്ക്കു ശേഷം)

മുച്ചുണ്ട്/ മുച്ചിറി/ അണ്ണാക്കിൽ വിള്ളൽ (Cleft Lip, Cleft palate) കുഞ്ഞുങ്ങൾ

- ചുണ്ടിൽ അല്ലെങ്കിൽ അണ്ണാക്കിൽ വിടവുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും.
- വിടവിന്റെ സ്ഥാനം, വലിപ്പം എന്നിവയനുസരിച്ച് കുഞ്ഞിന് പാൽ കൊടുക്കേണ്ട രീതി ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കും.
- ചുണ്ടിൽ മാത്രം വിടവുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് അണ്ണാക്കിൽ വിടവുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളെക്കാൾ നന്നായി മുലപ്പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കാൻ കഴിയും. ചുണ്ടിൽ വിടവുള്ള ഭാഗത്തേക്ക് സ്തനം കടത്തി വയ്ക്കുകയോ ഒരു വിരലുപയോഗിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രത്യേക ഉപകരണം (Obturator) ഉപയോഗിച്ചോ വിടവ് അടച്ചു വച്ചോ മുലയൂട്ടുന്നത് കൂടുതൽ നന്നായി പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കാൻ കുഞ്ഞിനെ സഹായിക്കും.
- അണ്ണാക്കിൽ വിടവുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് കൂടുതലായിരിക്കും. പാൽ വിടവ് വഴി മൂക്കിലെത്താൻ സാധ്യത കൂടുതലായതു കൊണ്ട് ഇവരെ കിടത്തി മുലയൂട്ടരുത്. ചുണ്ടിൽ വിടവുള്ള ഭാഗം മുലക്കണ്ണിന്റെ മുകൾഭാഗത്തു വരുന്ന രീതിയിൽ വച്ച് വേണം മുലയൂട്ടാൻ. പാൽ മൂക്കിലും മറ്റും കയറാതെ കുടിച്ചിറക്കാൻ കുഞ്ഞിനെ കുറച്ചു കുത്തനെ പിടിച്ചു മുലയൂട്ടുന്നതാണ് (ഫുട്ബോൾ രീതി പോലെ) നല്ലത്. ഇവർക്ക് ആവശ്യത്തിന് പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കാൻ സാധിക്കാത്തതിനാൽ മുലയൂട്ടിയതിനു ശേഷം കുറച്ചു പിഴിഞ്ഞെടുത്ത മുലപ്പാൽ കൂടി നൽകണം. അതിനായി പ്രത്യേകതരം പാൽക്കുപ്പികളും ഇന്ന് വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പാൽക്കുപ്പിയിൽ പാൽ കൊടുക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞു പാൽ കുടിക്കുന്നത് നിർത്തി ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോൾ കുപ്പിയിൽ അമർത്തി വായിലേക്ക് പാൽ കൊടുത്താൽ അത് മൂക്കിലും ശ്വാസകോശത്തിലും എത്തി പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ വളരെയധികം ശ്രദ്ധിച്ചു വേണം പാൽ കൊടുക്കാൻ.

Obturator

ചുണ്ടിൽ വിടവുള്ള ഭാഗത്തേക്ക്
സ്തനത്തിന്റെ ഭാഗം/അമ്മയുടെ
വിരൽ/ഒബ്ച്യുറേറ്റർ കടത്തി വയ്ക്കാം

അണ്ണാക്കിൽ വിടവുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കുറച്ചു നിവർത്തിയെടുത്തു മുലയൂട്ടുന്നതാണ് നല്ലത്. കുഞ്ഞിന്റെ വായ സ്തനത്തോട് ചേർന്നിരിക്കാൻ അമ്മയുടെ ഒരു കൈ കൊണ്ട് സ്തനവും കുഞ്ഞിനെ താടിയും താങ്ങിക്കൊടുക്കാം.

Special nipples & nursing Bottles

പിഴിഞ്ഞെടുത്ത മുലപ്പാൽ

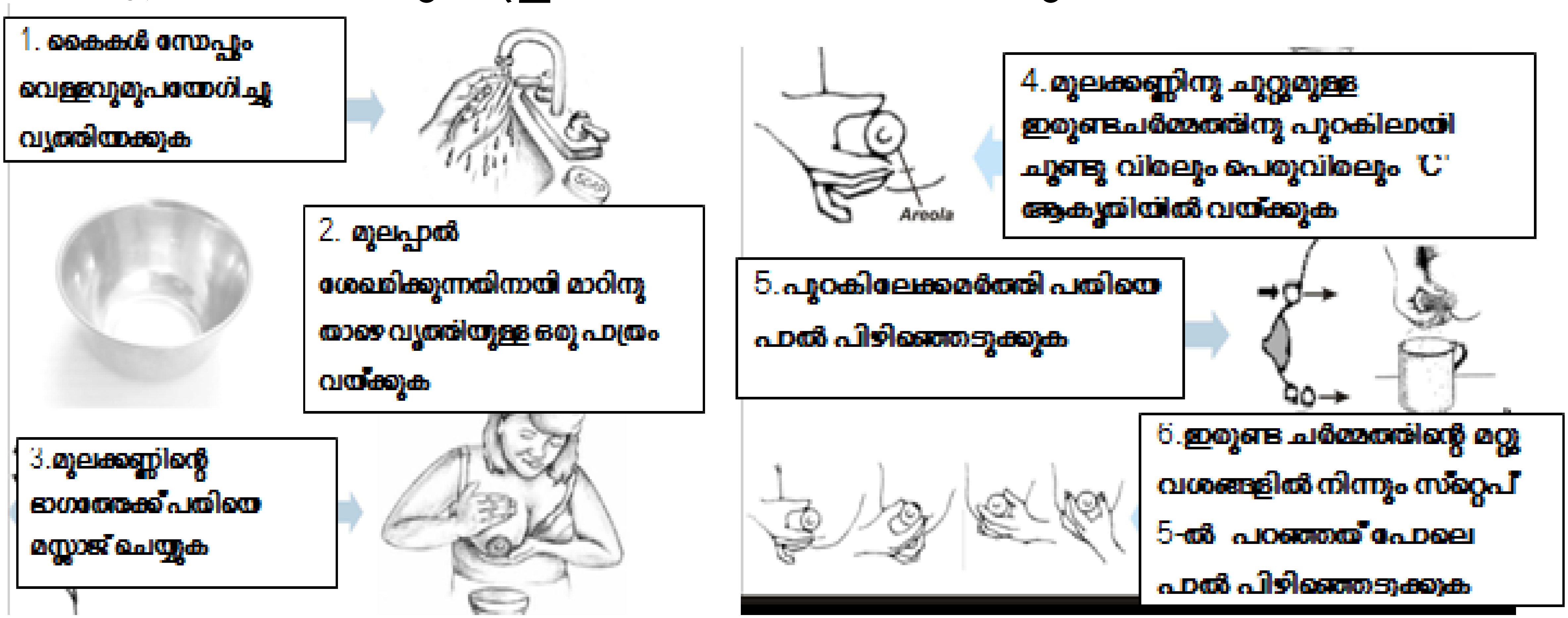
മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നത്

- രണ്ടു രീതികൾ-
- 1. കൈ കൊണ്ട്

Hand Expression :: Public Health ...
cchealth.org

2. ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് ഉപയോഗിച്ച്

എങ്ങനെ മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കാം?



പമ്പുപയോഗിച്ചു മുലപ്പാൽ പിഴിയുന്നത്

ഇന്ന് രണ്ടു തരത്തിലുള്ള പമ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്:

- കൈ കൊണ്ട് പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന പമ്പ് (**Manual pump**)
- വൈദ്യുതിയുടെ സഹായത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പമ്പ് (**Electric pump**)
- പലർക്കും പലതാണ് യോജിക്കുന്നത്. അത് കൊണ്ട് തന്നെ നിങ്ങൾ ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് വാങ്ങിക്കുന്നതിനു മുൻപ് വിദഗ്ദ്ധരുടെ നിർദ്ദേശം തേടുക. ഏതു പമ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പും അതിന്റെ കൂടെ നൽകിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ എഴുതിയ ലഘു ലേഖ വായിക്കുക.
- കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടുമ്പോൾ മറുവശത്തെ സ്തനത്തിൽ നിന്നും മുലപ്പാൽ പിഴിയുന്നത് പാൽ നന്നായി ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കും

കൈ കൊണ്ട് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന പമ്പ് (Manual pump) എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം?

പമ്പിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും വൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കിയെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക. ശാന്തമായ ഒരു സ്ഥലം പമ്പ് ചെയ്യാൻ വേണ്ടി കണ്ടെത്തുക. അതിനു ശേഷം താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പൊതുവായ കാര്യങ്ങൾ പാലിക്കുക:

- കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നല്ലത് പോലെ കഴുകുക.
- പമ്പ് ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ ഓരോ സ്തനത്തിലും തടവുക അല്ലെങ്കിൽ മസ്സാജ് ചെയ്യുക.
- ഒരു മുലകണ്ണ് ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പിന്റെ ഉന്തി നിൽക്കുന്ന ഭാഗത്തിന്റെ (ബ്രെസ്റ്റ് ഷീൽഡ്) അകത്തു കയറ്റുക. അത് സ്തനത്തിൽ വയ്ക്കുക.
- പമ്പിങ് ഹാൻഡിലിൽ പിടിച്ച് കൊണ്ട് പതുക്കെ പമ്പ് ചെയ്യുക. കുഞ്ഞ് വലിച്ചു കുടിക്കുന്ന മാതൃകയിൽ.
- ഇത് അടുത്ത സ്തനത്തിലും ആവർത്തിക്കുക. പാൽ വന്ന് തീരുന്നത് വരെ രണ്ട് സ്തനങ്ങളിലും മാറി മാറി ചെയ്യുക.
- അവസാനം കൈ ഉപയോഗിച്ച് സ്തനങ്ങൾ പിഴിഞ്ഞ് ഇത് അവസാനിപ്പിക്കുക.

വൈദ്യുതിയുടെ സഹായത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പമ്പ് (Electric pump) എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം?

- കൈകൾ നല്ലത് പോലെ സോപ്പും വെള്ളവും **ഉപയോഗിച്ച്** കഴുകുക.
- ബ്രസ്റ്റ് ഷീൽഡ്, പാൽ ശേഖരിക്കാനുള്ള പാത്രം, ട്യൂബിങ്, ബ്രസ്റ്റ് പമ്പ് എന്നിവ അണുവിമുക്തമാക്കി സംയോജിപ്പിക്കുക.
- ബ്രസ്റ്റ് ഷീൽഡ് നിങ്ങളുടെ സ്തനത്തിൽ അത് നല്ലത് പോലെ ചേരുന്ന വിധം വയ്ക്കുക. കുഴലിന്റെ (**tunnel**) വലിപ്പം നിങ്ങളുടെ മുലക്കണ്ണിനെ അപേക്ഷിച്ച് മൂന്ന് മുതൽ നാല് മില്ലി മീറ്റർ കൂടുതലായിരിക്കണം. നല്ലത് പോലെ അത് സ്ഥിരപ്പെടുത്താൻ, അത് മധ്യഭാഗത്തു വച്ച് അമർത്തുക.
- പാൽ പുറത്തേക്ക് വരാൻ കുഞ്ഞിനെ കുറിച്ച് ആലോചിക്കുന്നത് സഹായിക്കും. പമ്പ് ചെറിയ തീവ്രതയിൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് വേദന വരാതിരിക്കുന്നത് വരെ തീവ്രത കൂട്ടാൻ കഴിയും. പാൽ ഒഴുകുന്നത് വരെ അത് ക്രമീകരിക്കുന്നത് തുടരുക.
- ഓരോ ഉപയോഗത്തിന് ശേഷവും ബ്രസ്റ്റ് ഷീൽഡ്, മുലപ്പാലുമായി സമ്പർക്കം വന്ന പമ്പിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും പമ്പിന്റെ കൂടെ ലഭ്യമാകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ എഴുതിയ ലഘു ലേഖ അനുസരിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.

പിഴിഞ്ഞെടുത്ത മുലപ്പാൽ എങ്ങനെ സൂക്ഷിക്കാം

- സാധാരണ താപനിലയിൽ : നാല് മണിക്കൂറുകൾ
- കൂളർ: **24** മണിക്കൂർ
- റെഫ്രിജറേറ്റർ : രണ്ടു മുതൽ നാല് ദിവസങ്ങൾ
- ഫ്രീസർ (താപനില **0** ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ്സിനു താഴെ): ഒന്ന് മുതൽ മൂന്ന് മാസം
- ഡീപ് ഫ്രീസർ (താപനില -**4** ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ്സിനു താഴെ): പന്ത്രണ്ട് മാസങ്ങൾ.

ശേഖരിച്ചു വച്ചിരിക്കുന്ന ഓരോ ബോട്ടിലിലും പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത തീയതിയും സമയവും എഴുതുക.

ഫ്രിഡ്ജിൽ/ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിച്ച മുലപ്പാൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതെങ്ങനെ

12 മണിക്കൂർ ഫ്രിഡ്ജിൽ വച്ച് തന്നെ ഡീഫ്രോസ്റ് (Defrost) ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കാം

പാൽ സാധാരണ താപനിലയിൽ/ അന്തരീക്ഷതാപനിലയിൽ എത്തിയതിനു ശേഷം 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഉപയോഗിക്കണം.

ബോട്ടിൽ വാമറിൽ (Bottle warmer) വച്ച് തണുപ്പ് മാറ്റാം

ചൂട് വെള്ളം നിറച്ച പാത്രത്തിൽ വച്ച് തണുപ്പ് മാറ്റാം

തണുപ്പ് മാറ്റിയ മുലപ്പാൽ കുഞ്ഞിന് കൊടുക്കുന്നതിനു മുൻപ് ചെറുതായി ഇളക്കുക

മൈക്രോവേവിൽ വച്ച് ചൂടാക്കരുത്

നേരിട്ട് ചൂടാക്കരുത്

വീണ്ടും ഫ്രീസറിൽ വയ്ക്കരുത്

പുതുതായി പിഴിഞ്ഞ പാൽ ചേർക്കരുത്

കുലുക്കരുത്

മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരുടെ പോഷണം

- മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്ക് സാധാരണയിലും അധികമായി ദിവസവും **600** കിലോ കലോറി ഊർജ്ജം ആദ്യ ആറു മാസത്തിലും അടുത്ത ആറു മാസത്തിൽ **520** കിലോ കലോറി ഊർജ്ജവും ആവശ്യമാണ്.
- മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ ദിവസവും **2 1/2** ലിറ്റർ വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കേണ്ടതാണ്.
- ഒരു ദിവസം രണ്ടു മുതൽ മൂന്ന് പ്രാവശ്യം മാംസ്യാഹാരങ്ങൾ ഉൾപെടുത്തുക ഉദാഹരണം മീൻ, മുട്ട, പാൽ ഉത്പന്നങ്ങൾ, പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ (**Pulses**) എന്നിവ.
- ധാരാളം പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കണം
- പഴങ്ങളും മുഴുധാന്യങ്ങളും (തവിടു കളയാത്ത) ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക
- മാംസ ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാത്തവർ ഇരുമ്പും സിങ്കും അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങളായ ഉണങ്ങിയ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ (**Dry fruits**), അണ്ടിപ്പരിപ്പ് (**Nuts**) പാൽ ഉത്പന്നങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കണം.
- അമ്മ മദ്യപിക്കാൻ പാടില്ല. കഫീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കണം ഉദാഹരണം കാപ്പി (Coffee), ചോക്കലേറ്റ്.

മുലയൂട്ടലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സാധാരണയായി അച്ഛനമ്മമാർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന സംശയങ്ങൾ/ ആശങ്കകൾ

1. ആവശ്യത്തിന് പാൽ ഇല്ലാതിരിക്കുക

താഴെപറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് ചോദിച്ചു മനസിലാക്കുക

- തെറ്റായ മുലയൂട്ടൽ രീതി
- മുലക്കണ്ണിലുണ്ടാകാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ
- കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ മുലയൂട്ടാതിരിക്കുക
- വളരെ കുറച്ചു സമയം മാത്രം മുലയൂട്ടുക
- മുലപ്പാലല്ലാതെ മറ്റു ആഹാരം/പാൽ കൊടുക്കുക
- ഒരു തവണ മുലയൂട്ടിച്ച് ശരിയായ രീതിയിലാണോ മുലയൂട്ടുന്നത് എന്ന് പരിശോധിക്കുക

പരിഹരിക്കുന്നത് എങ്ങനെ

- മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രകാരം മുലയൂട്ടലിന്റെ രീതിയും മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളും മനസിലാക്കുക
- പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാതെ ഒരിക്കലും പരിഹാരം ഉപദേശിക്കരുത്
- ജനിച്ച ആദ്യ ആഴ്ചയിൽ പാൽ കുടിക്കുന്നതിനനുസരിച്ചല്ല മൂത്രം പോകുന്നത്.(ആദ്യ ദിവസം ഒരു തവണ, രണ്ടാം ദിവസം രണ്ടു തവണ,മൂന്നാം ദിവസം മൂന്നു തവണ എന്നീ കണക്കിലായിരിക്കും കുഞ്ഞിന് മൂത്രം പോകുക)
- അതിനെ പറ്റി അമ്മയെയും ബന്ധുക്കളെയും ബോധവതികളാക്കുക
- ഈ സമയത്ത് അമ്മയുടെ പോഷണം വളരെ പ്രധാനമാണെന്ന് അവരെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കിക്കുക

മുലയൂട്ടലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സാധാരണയായി അച്ഛനമ്മമാർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന സംശയങ്ങൾ/ ആശങ്കകൾ Cont...

2. മുലയൂട്ടുന്നതിനിടയിൽ കുഞ്ഞ് ഉറങ്ങിപ്പോകുക

- മിക്ക കുഞ്ഞുങ്ങളും പാൽ കുടിക്കുന്നതിനിടയിൽ ചിലപ്പോൾ വിശ്രമിക്കും
- കുഞ്ഞ് **5 - 15** സെക്കന്റ് സമയം വരെ പാൽ കുടിക്കുന്നതു നിർത്തിയിട്ട് പിന്നീട് പെട്ടെന്ന് വീണ്ടും ആരംഭിക്കും
- **30 -60** സെക്കൻഡ് വരെ ചിലപ്പോൾ കുഞ്ഞ് ഉറക്കത്തിലേക്കു പോകുമെങ്കിലും പിന്നീട് വീണ്ടും ഉണർന്നു പാൽ ശക്തിയായി വലിച്ചു കുടിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതാണ്.
- ഈ സമയം കുഞ്ഞിനെ ശല്യം ചെയ്യേണ്ടതില്ല

3. പാൽ കുടിക്കുന്നത് കൂടാതെ കുഞ്ഞിന് അധികമായി വെള്ളം നൽകണമോ?

- മുലപ്പാലിൽ ധാരാളം വെള്ളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട് .അതിനാൽ മറ്റു യാതൊരു വിധ വെള്ളവും ദ്രാവകങ്ങളും കുഞ്ഞിന് അധികമായി നൽകേണ്ടതില്ല.
- വെള്ളവും മറ്റു ദ്രാവകങ്ങളും നൽകുന്നത് വഴി മുലപ്പാലിനോടുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ താൽപ്പര്യം കുറയുകയും മറ്റു അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

മുലയൂട്ടലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സാധാരണയായി അച്ഛനമ്മമാർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന സംശയങ്ങൾ/ ആശങ്കകൾ Cont...

4. മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരിൽ മുലപ്പാൽ ഉൽപ്പാദനം അമ്മയുടെ സ്തനങ്ങളുടെ വലിപ്പത്തിനെ ആശ്രയിച്ചാണോ?

- കുഞ്ഞിന്റെ പാലിന്റെ ആവശ്യകത എത്രത്തോളമാണ് എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചാണ് മുലപ്പാലിന്റെ ഉൽപ്പാദനം അല്ലാതെ സ്തനത്തിന്റെ വലിപ്പം അനുസരിച്ചല്ല
- കുഞ്ഞ് പാൽ കുടിക്കാനായി തുടങ്ങുമ്പോൾ അമ്മയുടെ ശരീരത്തിൽ പാൽ ഉൽപ്പാദനത്തിനും ചുരത്തുന്നതിനും സഹായകമായ ഹോർമോണുകൾ (ഓക്സിടോസിൻ ,പ്രൊലാക്ടിൻ) അധികമായി ഉണ്ടാകുകയും അത് വഴി പാൽ ഉൽപ്പാദനം കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു

5. നവജാത ശിശു കരയുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണം ആവശ്യത്തിന് പാൽ ഇല്ലാത്തതാണ്

- കുഞ്ഞ് കരയുന്നതിന് കാരണം ഒരിക്കലും പാൽ ആവശ്യത്തിന് ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണെന്നു മാത്രമായി പറയാനാകില്ല.അതിനു പല കാരണങ്ങളും ഉണ്ടാകാം(പനി, ചെവി വേദന, വയറു വേദന, മറ്റു അസ്വസ്ഥതകൾ

മുലപ്പാൽ കൊടുക്കാൻ കഴിയാത്തതു ആർക്കൊക്കെ ?

- **ഗാലക്ടോസീമിയ** (മുല പാൽ കുഞ്ഞിന് ദഹിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ)
- **കാൻസർ ചികിത്സായുടെ ഭാഗമായി കീമോതെറാപ്പി സ്വീകരിക്കുന്ന അമ്മമാർ**
- **പരിശോധനകൾക്കും മറ്റുമായി റേഡിയോ ആക്റ്റിവ് ഉത്പന്നങ്ങൾ 'അമ്മ കഴിക്കുകയോ അമ്മക്ക് ഇൻജെക്റ്റ് എടുത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിലോ**
- **'അമ്മ മയക്ക് മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നെങ്കിൽ**
- **ക്ഷയ രോഗമുള്ള അമ്മമാർ** (ചികിത്സാ തുടങ്ങി രണ്ടു ആഴ്ച വരെയുള്ള എല്ലാ അമ്മമാരും)

- **എച് ഐ വി അണുബാധയുള്ള അമ്മമാർക്ക് കൃതിമമായി പോഷണം എപ്പോൾ നൽകാൻ കഴിയും?**
  - അമ്മക്ക് സാമ്പത്തികമായി അതിനു ശേഷി ഉണ്ടെങ്കിൽ
  - സാധ്യമാണെങ്കിൽ
  - സ്വീകാര്യമാണെങ്കിൽ
  - സുരക്ഷിതമാണെങ്കിൽ
  - കുഞ്ഞിന്റെ ആദ്യത്തെ ആറ് മാസം വരെ അത് തുടർച്ചയായി കൊടുക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ

മുലപ്പാലും കോവിഡും

- ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം കോവിഡ് ബാധിച്ച അല്ലെങ്കിൽ കോവിഡ് അണുബാധ ഉണ്ടെന്നു സംശയിക്കുന്ന എല്ലാ അമ്മമാർക്കും കുഞ്ഞുങ്ങളെ മുലയൂട്ടാൻ കഴിയും.മുലപ്പാലിലൂടെ ഈ അണുബാധ അമ്മയിൽ നിന്നും കുഞ്ഞിലേക്ക് പകരുമെന്ന് ശാസ്ത്രീയമായ തെളിവുകളില്ല
- കോവിഡ് ബാധിച്ച അമ്മമാർ മുലയൂട്ടുമ്പോൾ ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം :
- കുഞ്ഞിനെ എടുക്കുന്നതിനു മുൻപ് കൈകൾ വെള്ളവും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകണം
- കോവിഡ് ബാധിച്ച അമ്മമാർ കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടിയതി കുഞ്ഞിൽ നിന്ന് ആറടി അകലം പാലിക്കുക.

ശ്രദ്ധിക്കുക

- അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ കുഞ്ഞിന് അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്
- പ്രസവ ശേഷം ആദ്യ ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്
- കൊളസ്ട്രം അഥവാ മഞ്ഞപ്പാൽ വളരെ അമൂല്യമാണ് അത് പാഴാക്കി കളയരുത്
- മുലപ്പാലിനു മുന്നേ മറ്റൊന്നും കൊടുക്കാൻ പാടില്ല
- കുഞ്ഞിന് പിൻ പാൽ ലഭിക്കുന്നതിനായി ഒരു വശത്തെ സ്തനത്തിൽ നിന്നും മുഴുവനായി മുലയൂട്ടിയതിനു ശേഷം മാത്രമേ മറു വശത്തു നിന്നും മുലയൂട്ടാവൂ
- കുഞ്ഞിന്റെ ആവശ്യാനുസരണം മുലയൂട്ടുക
- മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മക്ക് കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണ വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്
- ആറു മാസത്തിനു ശേഷം അനുപൂരക ഭക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങണം,അതോടൊപ്പം രണ്ടു വയസ്സ് വരെ മുലയൂട്ടൽ തുടരേണ്ടതാണ്