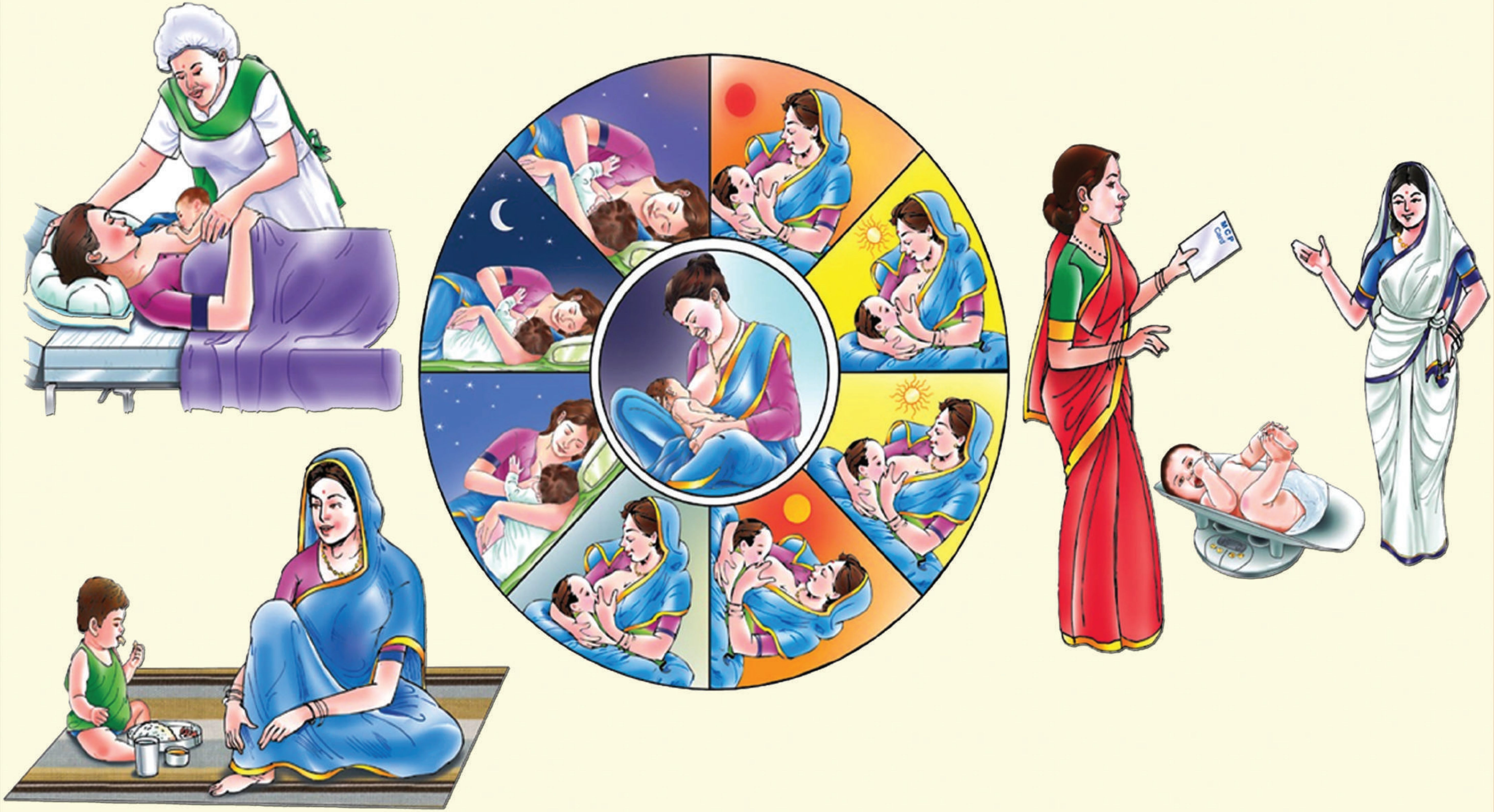
apmas

మార్పు - పోషణ పథకం

6 నెలల లోపు శిశువులకి సరైన పోషణ పద్ధతులు మరియు ఆరోగ్యం



విషయసూచిక

1. పుట్టిన మొదటి గంటలోపు చనుపాలు ఇవ్వడం తప్పనిసరి 1
2. పుట్టిన మొదటి గంటలోపు చనుపాలు ఇవ్వడం తప్పనిసరి 3
3. తల్లి పాల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు 5
4. బిడ్డకు 6 నెలల వరకు కేవలం తల్లిపాలనే ఇవ్వాలి 7
5. 6 నెలలు నిండే వరకు బిడ్డకు తల్లి పాలు తప్ప మరేమీ ఇవ్వకూడదు 9
6. బిడ్డ కోరినప్పుడల్లా తల్లి పాలు ఇవ్వాలి 11
7. బిడ్డ పాలు తాగేటప్పుడు తల్లి బిడ్డని పట్టుకొను సరైన విధానం 13
8. బిడ్డ రొమ్ము చీకు సరైన విధానం 15
9. నవజాత శిశువులలో ప్రమాద సంకేతాలను గుర్తించుట 17
10. తక్కువ బరువుతో పుట్టిన శిశువుల పోషణ మరియు సంరక్షణ 19
11. తల్లి పాలు చేతితో పిండి, కప్పుతో పట్టు విదానం 21
12. తల్లి బిడ్డని వదిలి పనికి వెళ్ళినా కూడా తల్లి పాలు పట్టవచ్చు 23
13. బిడ్డ అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఫీడింగ్ ఇచ్చే పద్ధతి 25
14. తక్కువ బరువు గల శిశువు సంరక్షణ... కంగారు మదర్ కేర్ (KMC) 27

పుట్టిన మొదటి గంటలోపు చనుపాలు ఇవ్వడం తప్పని సరి

పుట్టిన మొదటి గంటలోపు చనుపాలు ఇవ్వడం తప్పని సరి

మనలో ఉన్న అపోహలు/ మనకున్న అడ్డంకులు

- బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే తల్లిపాలు పడవు అని నమ్మటం, పాలు పడినప్పుడే బిడ్డకి పట్టించాలి అనుకోవడం.
- సిజేరియన్ కాన్పు అయిన తల్లి మత్తులో ఉన్నప్పుడు బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం మంచిది కాదు అనుకోవడం.
- ముర్రుపాలు మంచివి కావు అని అనుకోవటం.
- ముర్రుపాలు తక్కువ మోతాదులో ఉండుట వలన సరిపోవు అనుకోవటం.

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

- శిశువు పుట్టిన మొదటి గంటలోపునే శిశువు చాలా చురుగ్గా ఉంటుంది కాబట్టి తల్లిపాలు ఇవ్వడాన్ని మొదటి గంటలోపే ప్రారంభించాలి. లేదంటే బిడ్డ నిద్రలోకి జారుకుంటుంది. బిడ్డ తల్లి రొమ్ము చీకడం మొదలు పెట్టగానే తల్లికి త్వరగా పాలు పడతాయి. ఇది తల్లీ బిడ్డల మధ్య అనుబంధాన్ని బలపరుస్తుంది.
- ఒకవేళ తల్లిపాలు ఇవ్వడం మొదటి గంటలోనే ప్రారంభిస్తే, శిశువుకు ముర్రుపాలలో గల పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి.
- పసుపు పచ్చని ముర్రుపాలు శిశువుకు మొట్టమొదటి సహజ టీకా లాగా ఉపయోగపడుతుంది.
- ముర్రుపాల వలన అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అందులో సమృద్ధిగా యాంటీబాడీలు మరియు విటమిన్ 'ఎ' ఉంటాయి.
- ముర్రుపాలు జబ్బులు రాకుండా రక్షిస్తాయి. కళ్ళకు మంచి చేస్తాయి. ప్రేగులను శుద్ధి చేస్తాయి.
- ముర్రుపాలు కొద్ది మోతాదులో వచ్చినా బిడ్డ ఆకలి తీర్చటానికి సరిపోతాయి.
- సిజేరియన్ కాన్పు అయిన తల్లుల్లో కూడా సులభంగా పాలు పట్టవచ్చు. ఒకవేళ తల్లికి వెన్నెముక నొప్పి లేదా ఎపిడ్యూరల్ అనస్థీషియా లాంటివి ఉంటే, బిడ్డను ఆమె ఛాతీ మీద ఆమె చర్మానికి స్పర్శ తగిలేలా ఉంచి, తల్లిపాలు ఇవ్వడం ప్రారంభించవచ్చు.

మన బాధ్యత

- అమ్మ, అత్త లేక సంరక్షకురాలు బిడ్డ పుట్టిన గంట లోపే తల్లికి చనుపాలు ఇవ్వటంలో సహకారం అందించాలి.

పుట్టిన మొదటి గంటలోపు చనుపాలు ఇవ్వడం తప్పనిసరి

ఆవుపాలు తాగించకూడదు

పౌడర్ పాలు ఇవ్వకూడదు

మంచి నీళ్ళు తాగించకూడదు

తేనె పట్టించకూడదు

పుట్టిన మొదటి గంటలోపు చనుపాలు ఇవ్వడం తప్పనిసరి

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- తల్లికి పాలు పడే లోపల బిడ్డ ఆకలిగా ఉంది అనుకొని తేనె, పంచదార నీళ్ళు, ఆవు / గేదె పాలు, డబ్బా పాలు, కాచి చల్లార్చిన నీరు వంటి పదార్ధాలను ఇవ్వటం.
- ఆముదం పడితే చెడు అంతా బయటికి వస్తుందని భావించటం.
- పుట్టిన వెంటనే బిడ్డని రొమ్ముకి పట్టించటం ముఖ్యమని తెలియక తల్లీ బిడ్డలని వేరు చేయటం.

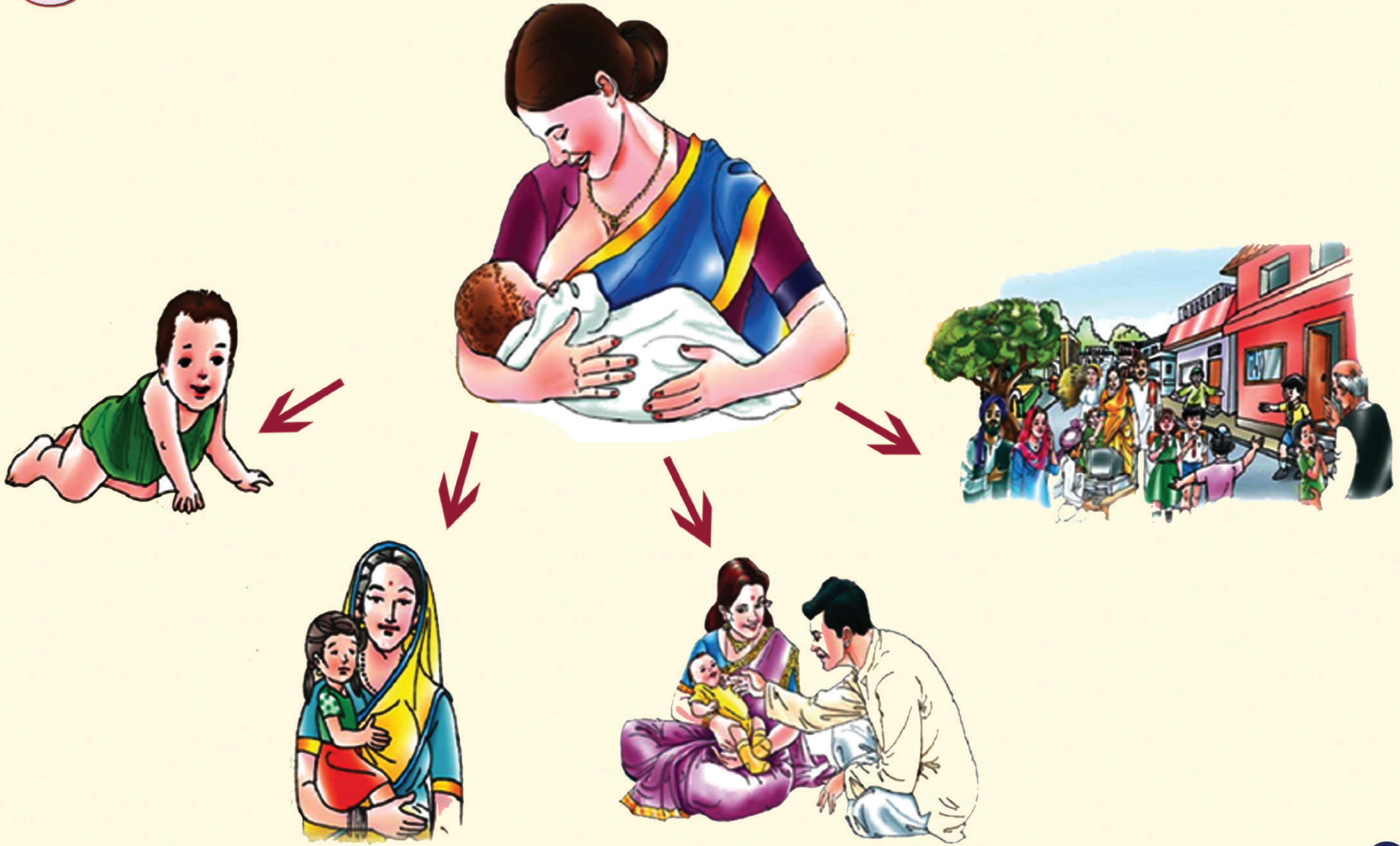
వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

- ప్రసవానికి ముందే భర్త, అత్తగారు లేదా నర్సుకి బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే పాలు పట్టటానికి తన వద్దకి తీసుకురమ్మని తల్లి చెప్పి ఉంచాలి.
- తల్లి సరిపడా పాలు తన బిడ్డకు ఇవ్వలేదు అనేది ఒక తప్పు అభిప్రాయం.
- పుట్టిన బిడ్డకి తల్లిపాలు తప్ప ఏ ఇతర ఆహార పదార్ధాలు ఇచ్చినా వ్యాధులకు దారి తీస్తుంది.
- కొద్ది మోతాదులో వచ్చినప్పటికీ ముర్రుపాలు బిడ్డ ఆకలి తీర్చటానికి సరిపోతాయి.
- పాలు కాకుండా, ఏ ఇతర ద్రవ పదార్ధాలు ఇచ్చినా బిడ్డ వాటి రుచికి అలవాటు పడటం వలన తల్లి పాలని నిరాకరిస్తారు. ఒకవేళ సీసాతో పాలు పట్టినట్లయితే శిశువుకు తల్లి చనుమొన ఏదో, కృత్రిమ నిప్పల్ ఏదో తెలియని అయోమయం ఏర్పడుతుంది.
- పుట్టిన వెంటనే బిడ్డని తల్లి రొమ్ముకి పట్టించటం వలన తల్లీ బిడ్డల మధ్య ప్రేమానుబంధాలు ఏర్పడి త్వరగా పాలు పడతాయి.

మన బాధ్యత

తల్లి/అత్త/సంరక్షకురాలు తొందరపడి బిడ్డకి ఏ ఇతర పదార్ధాలు ఇవ్వకూడదు. తల్లీ బిడ్డని వేరుచేయకూడదు.

తల్లి పాల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు



తల్లి పాల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

శిశువుకు:

- తల్లి పాలు శిశువుకు అన్నింటికంటే మంచి ఆహారము. ఏ ఇతర పాలైనా తల్లి పాల అంతటి మంచివి కావు.
- తల్లి పాల వలన బిడ్డలో ఎదుగుదల బాగుంటుంది.
- తల్లి పాలు త్రాగిన పిల్లలు ఎక్కువ చురుకుగా, తెలివి తేటలతో ఉంటారు.
- తల్లిపాలు బిడ్డకి విరోచనాలు మరియు వాంతులు వంటి వ్యాధులు రాకుండా కాపాడతాయి.
- తల్లిపాలు ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండి మరియు సరియైన వేడితో ఉంటాయి.
- సులభంగా జీర్ణమయ్యేది, సులువుగా ఒంటబట్టేది.
- బిడ్డ పెరిగి పెద్దయ్యాక షుగర్, బిపి, స్థూలకాయము వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండవు.

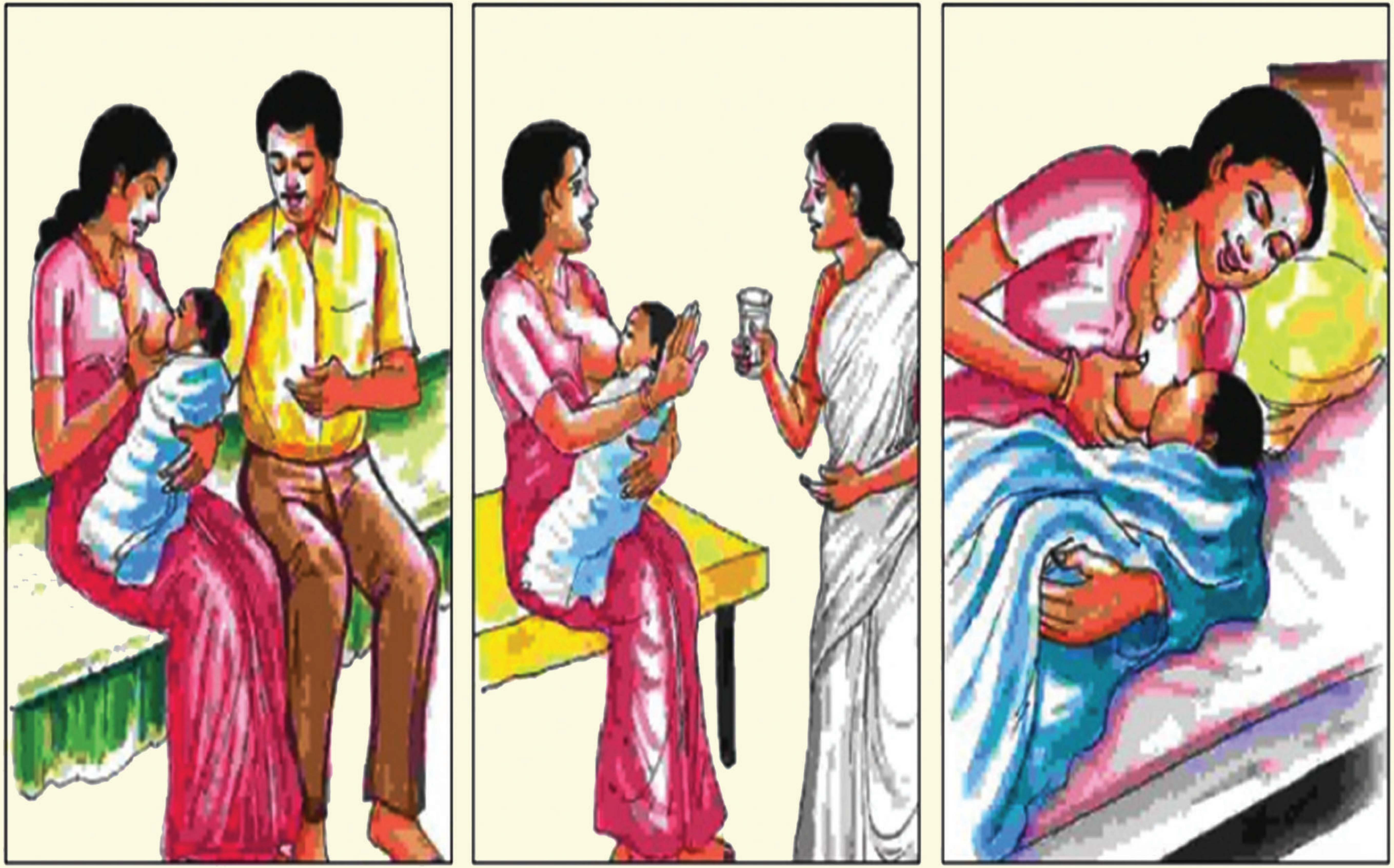
తల్లికి కలిగే ప్రయోజనాలు:

- ప్రసవం తర్వాత రక్త స్రావము అయ్యే ప్రమాదమును తగ్గిస్తుంది.
- కేవలం తల్లి పాలు మాత్రమే ఇవ్వడం వల్ల వెంటనే గర్భము వచ్చే ప్రమాదమును నివారిస్తుంది.
- తల్లీ బిడ్డల మధ్య ప్రేమానుబంధాలను బలపరుస్తుంది.
- రొమ్ము మరియు అండాశయ క్యాన్సర్ నుండి రక్షణ కల్పిస్తుంది.
- తల్లి యొక్క పని భారమును తగ్గిస్తుంది.

కుటుంబము/కమ్యూనిటీకి కలిగే ప్రయోజనాలు:

- సమయము మరియు వైద్య ఖర్చులు ఆదా అవుతాయి.
- పాలు మరియు ఇంధనము కొనే ఖర్చులు ఉండవు.
- ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డలు పటిష్టమైన జాతిని నిర్మిస్తారు.

బిడ్డకు 6 నెలల వరకు కేవలం తల్లిపాలనే ఇవ్వాలి



బిడ్డకు 6 నెలల వరకు కేవలం తల్లిపాలనే ఇవ్వాలి

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- బిడ్డకు వెక్కిళ్ళు వచ్చినా లేదా వేసవిలో ఎండ వేడికి గొంతు ఎండిపోతుంది అనుకొని నీరు పట్టడం
- తల్లి పాలు సరిపోవటం లేదు అని భావించటం
- పగలు పనికి వెళ్ళాలి కనుక శిశువుకు పాలు ఇవ్వలేకపోవటం
- తల్లి పాలు కాకుండా ఇతర పదార్థాలు ఇవ్వటం వలన కలిగే నష్టాలు తెలియక పోవటం

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

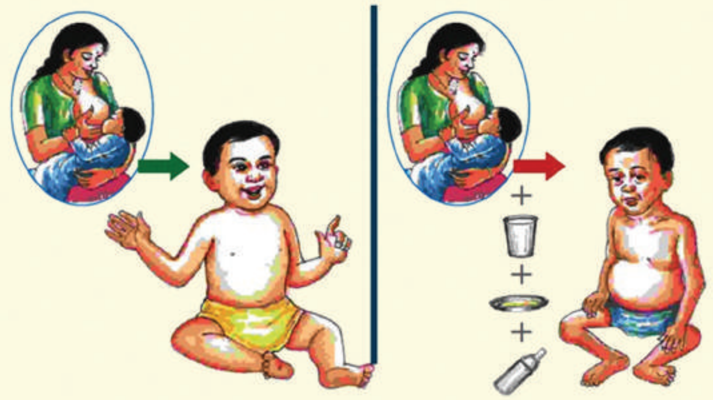
- మొదటి 6 నెలల్లో శిశువు శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలకి కావలసిన పోషకాలు తల్లి పాలలో లభిస్తాయి. తల్లి పాలలో పదింట తొమ్మిది శాతం నీరే ఉంటుంది. శిశువు దాహం తీర్చటానికి ఇతర ద్రవ పదార్థాల కన్నా తల్లి పాలే ఎంతో లాభదాయకం. ఎందుకంటే ఇవి స్వచ్ఛమైనవి, కల్తీ లేనివి.
- పాలు తాగిన తర్వాత బిడ్డ సంతృప్తిగా ఉన్నా, రోజులో 6-8 సార్లు మూత్రం చేస్తున్నా, బరువు సరిగ్గా పెరుగుతున్నా, రోజంతా చురుగ్గా చలాకీగా ఉంటే శిశువుకి అవసరమైనన్ని పాలు అందుతున్నాయని అర్థం చేసుకోవాలి. శిశువుకి పాలు సరిపోవటం లేదు అని భావించి పోతపాలు పట్టకూడదు. ఇలా చేయటం వలన పిల్లలు తల్లి పాలు తాగటం తగ్గిస్తారు. దాని వలన పాలు తయారవటం కూడా తగ్గుతుంది.
- ఒకవేళ తల్లి పనికి వెళ్తే వీలైనంతవరకు తనతోపాటు బిడ్డని తను పనిచేసే ప్రదేశానికి తీసుకెళ్ళాలి. ఒకవేళ వీలుకాక ఇంటిలో వదిలితే రొమ్ము పాలు ఒక పెద్ద కప్పులో పిండి ఇంట్లో శిశువుని చూసుకొనే వారికి ఆ పాలు అవసరమైనప్పుడు చెంచాతో పట్టమని చెప్పాలి. వీలైనంత ఎక్కువసార్లు పాలు పట్టాలి. దీని వలన అవసరమైనన్ని పాలు తయారు అవుతాయి.

మన బాధ్యత

- తల్లి పనికి వెళ్ళినప్పుడు, సంరక్షకులు బిడ్డకి పిండిన రొమ్ము పాలు పట్టించి సహాయం చేయాలి. తల్లిలో ఆత్మ విశ్వాసాన్ని నింపి బిడ్డకి పాలు ఇచ్చే విధంగా ప్రోత్సహించాలి, తల్లి పాలు కాకుండా ఏ ఇతర పదార్థాలు గాని, నీరుగాని ఇవ్వకుండా చూడాలి.

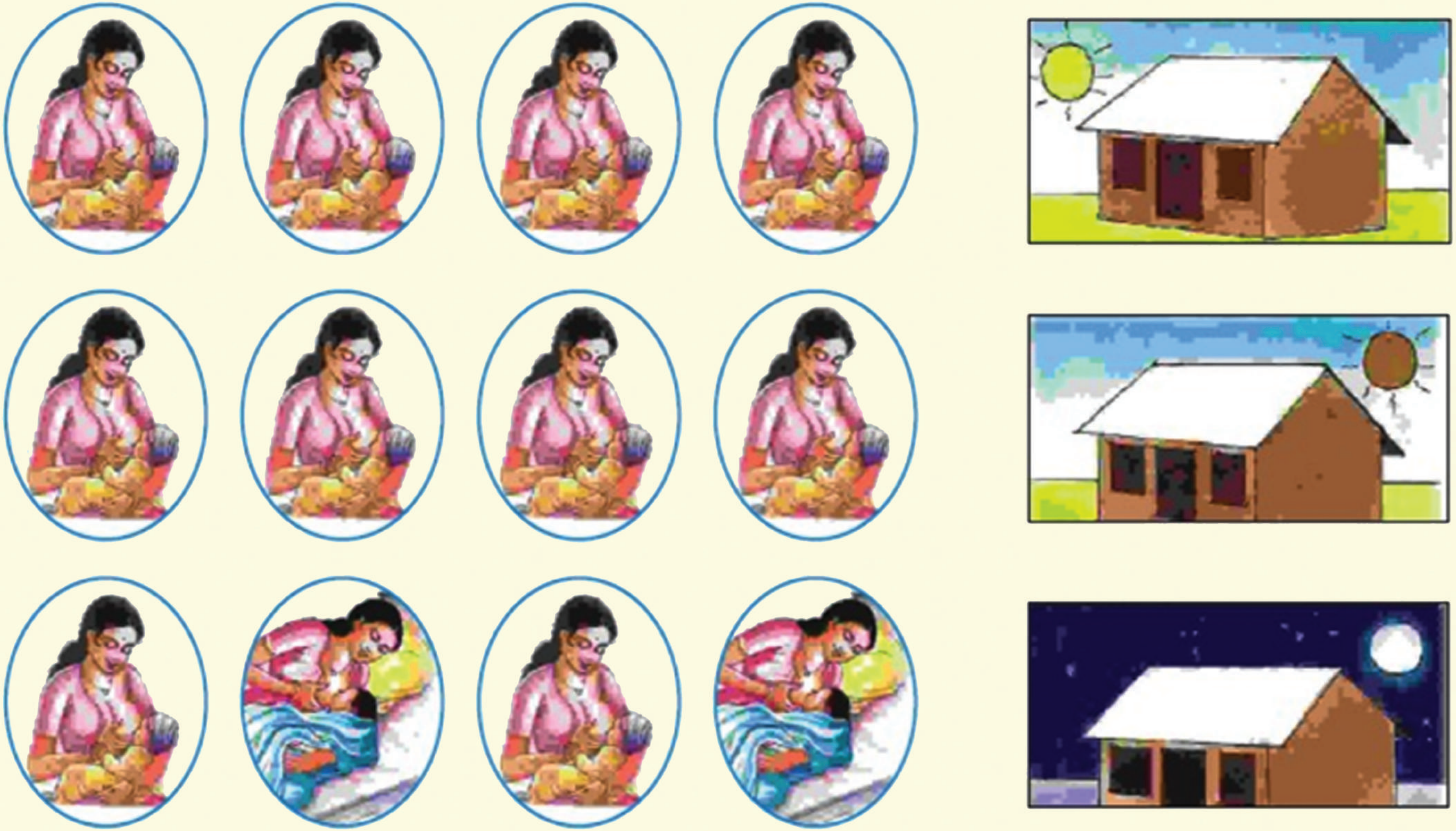
6 నెలలు నిండే వరకు బిడ్డకు తల్లి పాలు తప్ప మరేమీ ఇవ్వకూడదు

6 నెలలు నిండే వరకు బిడ్డకు తల్లి పాలు తప్ప మరేమీ ఇవ్వకూడదు



- తల్లి పాలలో బిడ్డ ఎదగడానికి కావాల్సిన పోషకాలన్నీ ఉంటాయి.
- 6 నెలల వరకు బిడ్డకు కేవలం తల్లి పాలు ఇవ్వటం వలన విరేచనాలు, శ్వాసకోశవ్యాధుల నుండి కాపాడుకోవచ్చు.
- బిడ్డకి మిశ్రమ ఆహారం అంటే తల్లి పాలతో పాటు డబ్బా పాలు / ఆవు లేదా గేదె పాలు / నీరు ఇవ్వటం వలన జబ్బులకి గురి అయ్యి, లోప పోషణకి గురి అవటానికి అవకాశం ఉంది.
- మిశ్రమ ఆహారం వలన బిడ్డ జీర్ణవ్యవస్థ పాడై, తల్లి పాల వలన కలిగే లాభాలను, రక్షణని కోల్పోతుంది.

బిడ్డ కోరినప్పుడల్లా తల్లి పాలు ఇవ్వాలి



బిడ్డ కోరినప్పుడల్లా తల్లి పాలు ఇవ్వాలి

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- టైం ప్రకారం పాలు ఇవ్వాలి అనుకోవటం
- బిడ్డకి పాలు ఇచ్చేటప్పుడు తరచుగా రొమ్ము మార్చటం

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

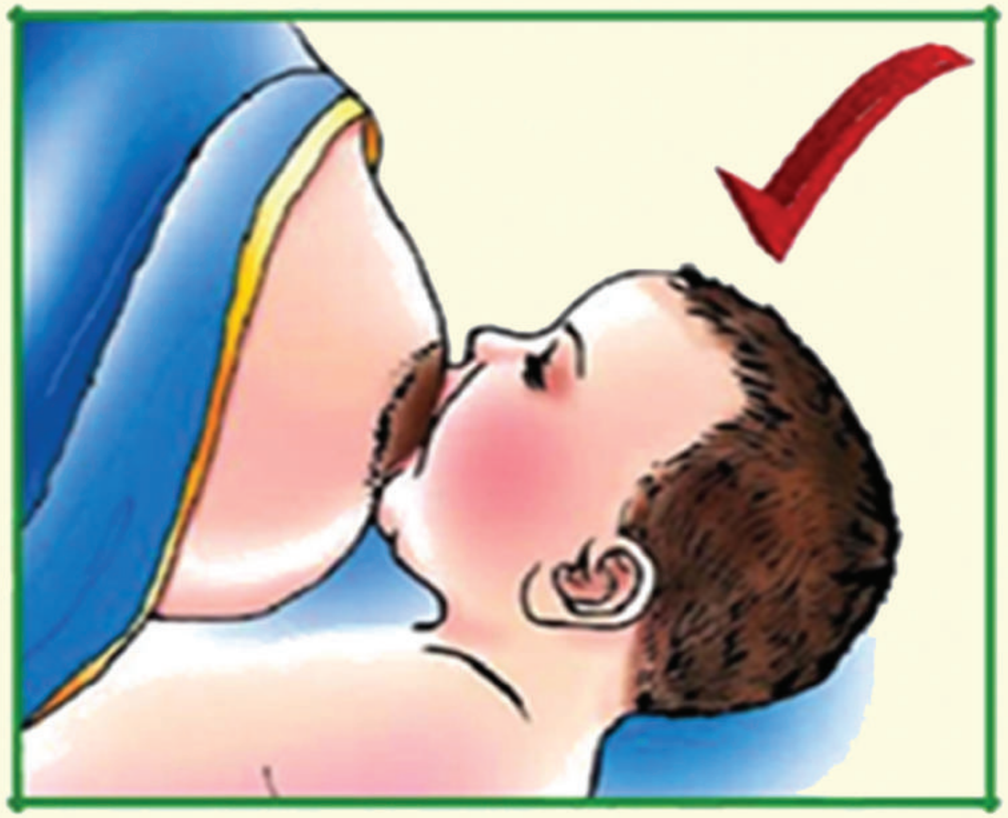
- రాత్రయినా పగలైనా బిడ్డ కోరినప్పుడల్లా తల్లి బిడ్డకు పాలు ఇవ్వాలి. బిడ్డ కోరినప్పుడల్లా తల్లి పాలు పట్టడం వలన తల్లి శరీరంలో పాలు అదే మొత్తంలో తయారవుతాయి. బిడ్డ ఏడ్చేంతవరకు తల్లి ఎదురు చూడనవసరం లేదు. బిడ్డ ఏడవటం అనేది ఆకలికి చివరి చిహ్నం.
- బిడ్డ ఏడవటానికి ఆకలి, అనారోగ్యం మాత్రమే కారణాలు కాకపోవచ్చు. తల్లి యొక్క ధ్యాస కోసం లేదా తడి వలన కూడా ఏడవవచ్చు. అందువలన బిడ్డ ఏడ్చినప్పుడు తల్లి పాలు సరిపోవటం లేదని అనుకోకూడదు.
- పాలు ఇచ్చేటప్పుడు తరచుగా రొమ్ముని మార్చటం మంచిది కాదు. బిడ్డ ఒక రొమ్ము నుండి పూర్తిగా పాలు తాగాకే రెండో రొమ్ముకి మార్చాలి. దీని వలన బిడ్డకి “ముందు పాలు” మరియు “వెనక పాలు” రెండూ అందుతాయి. ముందు పాలలో నీరు ఎక్కువ ఉండి బిడ్డ దాహాన్ని తీరుస్తాయి. వెనకగా వచ్చే పాలలో కొవ్వు ఎక్కువ ఉంటుంది కనుక బిడ్డ ఆకలి తీరుతుంది. తరచుగా రొమ్ము మార్చటం వలన బిడ్డకి కేవలం పలుచటి ముందు పాలే అందుతాయి కనుక ఆకలి తీరక ఏడుస్తుంది. అనారోగ్యంగా ఉన్నా, నిద్ర పోతున్నా బిడ్డని లేపి పాలు పట్టాలి. ప్రతి 2-3 గంటలకి ఒకసారి బిడ్డకి తరచుగా పాలు పడుతూనే ఉండాలి. రాత్రయినా పగలైనా కూర్చొని గాని, పడుకొని గాని బిడ్డపై ప్రేమ చూపిస్తూ, బిడ్డని దగ్గరికి తీసుకొని తల్లి పాలు ఇవ్వాలి. ఒకవేళ తల్లి రొమ్ము నుండి పాలు పిండి పట్టేటట్లయితే ఉగ్గు గిన్నెతో కాని, కప్పుతో కానీ పట్టాలి. సీసాతో పట్టటం వలన బిడ్డలు అనారోగ్యానికి గురి అయ్యే అవకాశం ఉంది. సీసాని శుభ్రం చేయటంలో ఉన్న ఇబ్బందే దీనికి కారణం. బిడ్డకి పాలు పట్టిన తర్వాత భుజంపై వేసుకొని సున్నితంగా మర్దనా చేయాలి. దీని వలన పాలు వాంతి చేసుకోరు.

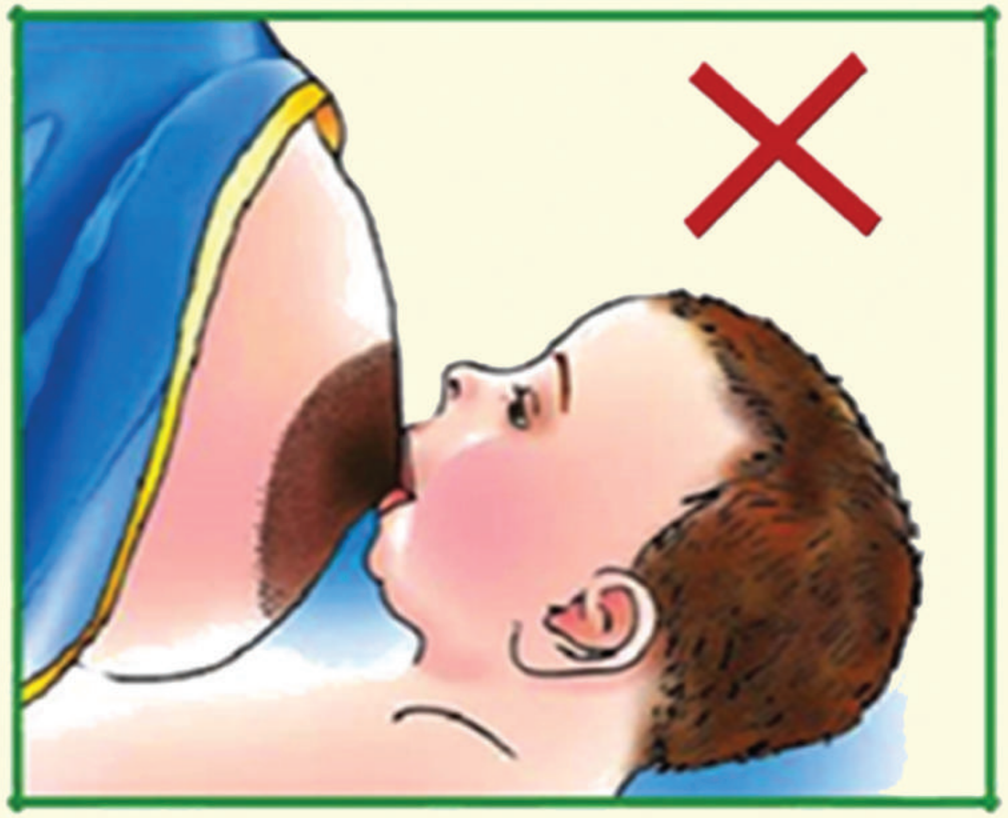
బిడ్డ పాలు తాగేటప్పుడు తల్లి బిడ్డని పట్టుకోను సరైన విధానం

బిడ్డ పాలు తాగేటప్పుడు తల్లి బిడ్డను పట్టుకొను సరైన విధానం

- బిడ్డ పాలు తాగునప్పుడు తల్లి సరైన పద్ధతిలో బిడ్డను పట్టుకున్నట్లయితే బిడ్డ రొమ్ము నుండి బాగా పాలు తీసుకోగలుగుతుంది. దీని వలన ఎక్కువ పాలు తయారవుతాయి.
  తల్లి బిడ్డని పట్టుకునే విధంలో 4 ముఖ్యమైన విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి.
- బిడ్డ తలని మోచేతి కొనలో ఉంచుతూ బిడ్డను నిటారుగా ఉంచాలి. కాని తల కొంచెం వెనక్కి ఉండాలి. ఒక్క భుజాలకి, మెడకే కాకుండా మొత్తం బిడ్డ శరీరానికంతా చేతితో ఆసరా ఇవ్వాలి.
- బిడ్డని తల్లి రొమ్ము వైపు తిప్పి పట్టుకోవాలి.
- రొమ్ము వైపు బిడ్డ యొక్క ముక్కు ఎదురుగా చనుమొన ఉండేలా చూడాలి.
- బిడ్డ శరీరాన్ని తన శరీరానికి తల్లి దగ్గరగా తీసుకోవాలి.

బిడ్డ రొమ్ము చీకు సరైన విధానం





బిడ్డ రొమ్ము చీకు సరైన విధానం

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- బిడ్డకి పాలు ఇవ్వటంలో తల్లికి అనుభవం లేకపోవటం.
- నైపుణ్యము గల ఆరోగ్య కార్యకర్తల సహాయము లేకపోవటం.

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

శిశువు బాగా సులభంగా పాలు తాగడానికి చాలా మంది తల్లులకు మొదటి రోజుల్లో సహాయము అవసరమవుతుంది.

ఇటువంటి సహాయమును అందించాలంటే, ఆరోగ్య కార్యకర్తకు తగిన నైపుణ్యాలు అవసరము. తల్లిపాలు ఇవ్వటానికి ముందు ఫీడింగ్ బాటిల్‌ను ఉపయోగించటం కూడా తక్కువ అనుబంధానికి ముఖ్యమైన కారణము. ఎందుకంటే, ఫీడింగ్ బాటిల్ నుండి పాలు తాగే విధానము వేరుగా ఉంటుంది కాబట్టి.

తల్లి పాలు తాగించినపుడు బిడ్డ సరిగ్గా పాలు తాగాలంటే.......

- బిడ్డ నోటిని పూర్తిగా తెరవాలి
- బిడ్డ యొక్క గడ్డము తల్లి రొమ్మును తాకాలి
- బిడ్డ తల్లి వైపు తిరిగి ఉండాలి
- బిడ్డ కింద పెదవి బయటకి వంపు తిరిగి ఉండాలి
- చను మొనతో పాటు సాధ్యమైనంత వరకు రొమ్ము భాగం బిడ్డ నోటిలో ఉండాలి

మన బాధ్యత

- హెల్త్ ఫెసిలిటేటర్ గృహ సందర్శనంలో తల్లి బిడ్డకి పాలు ఇచ్చే విధానాన్ని పరిశీలించి అవసరమైన సలహా ఇవ్వాలి.

నవజాత శిశువులలో ప్రమాద సంకేతాలను గుర్తించుట

తల్లి పాలు తక్కువగా తాగడం

శిశువు తల్లి పాలు తగినంత త్రాగుచూ, ఇప్పుడు తల్లిపాలు తాగటంలో ఆసక్తి చూపకపోవటం లేదా అసలు పాలు తాగక పోవటం

ఏ ఒక్క ప్రమాద లక్షణం కనిపించినా నవజాత శిశువును దగ్గరలో ఇంజక్షన్ లేదా డ్రిప్ ద్వారా యాంటీబయాటిక్స్ ఇచ్చే సౌకర్యం వున్న ఆసుపత్రికి పంపండి

శరీరం చల్లబడటం

శిశువుని తాకినప్పుడు పాదాలు మరియు పొట్ట ఉష్ణోగ్రత మీ శరీర ఉష్ణోగ్రత కంటే చల్లగా ఉంటే శిశువు అనారోగ్యంగా ఉండి ఉండవచ్చు.

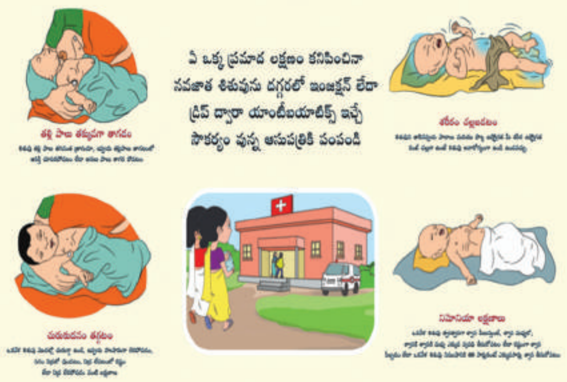
చురుకుదనం తగ్గటం

ఒకవేళ శిశువు మొదట్లో చురుగ్గా ఉండి, ఇప్పుడు హుషారుగా లేకపోవడం, సగం నిద్రలో వుండటం, నిద్ర లేవటంలో కష్టం లేదా నిద్ర లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు

నిమోనియా లక్షణాలు

ఒకవేళ శిశువు త్వరత్వరగా శ్వాస పీలుస్తుంటే, శ్వాస మధ్యలో, శ్వాసకి శ్వాసకి మధ్య ఎక్కువ వ్యవధి తీసుకోవటం లేదా కష్టంగా శ్వాస పీల్చడం లేదా ఒకవేళ శిశువు నిముషానికి 60 సార్లుకంటే ఎక్కువసార్లు శ్వాస తీసుకోవటం

నవజాత శిశువులలో ప్రమాద సంకేతాలను గుర్తించుట



మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకుల

- నవజాత శిశువులలో కలిగే ప్రమాద సంకేతాలపై అవగాహన లేకపోవటం.

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

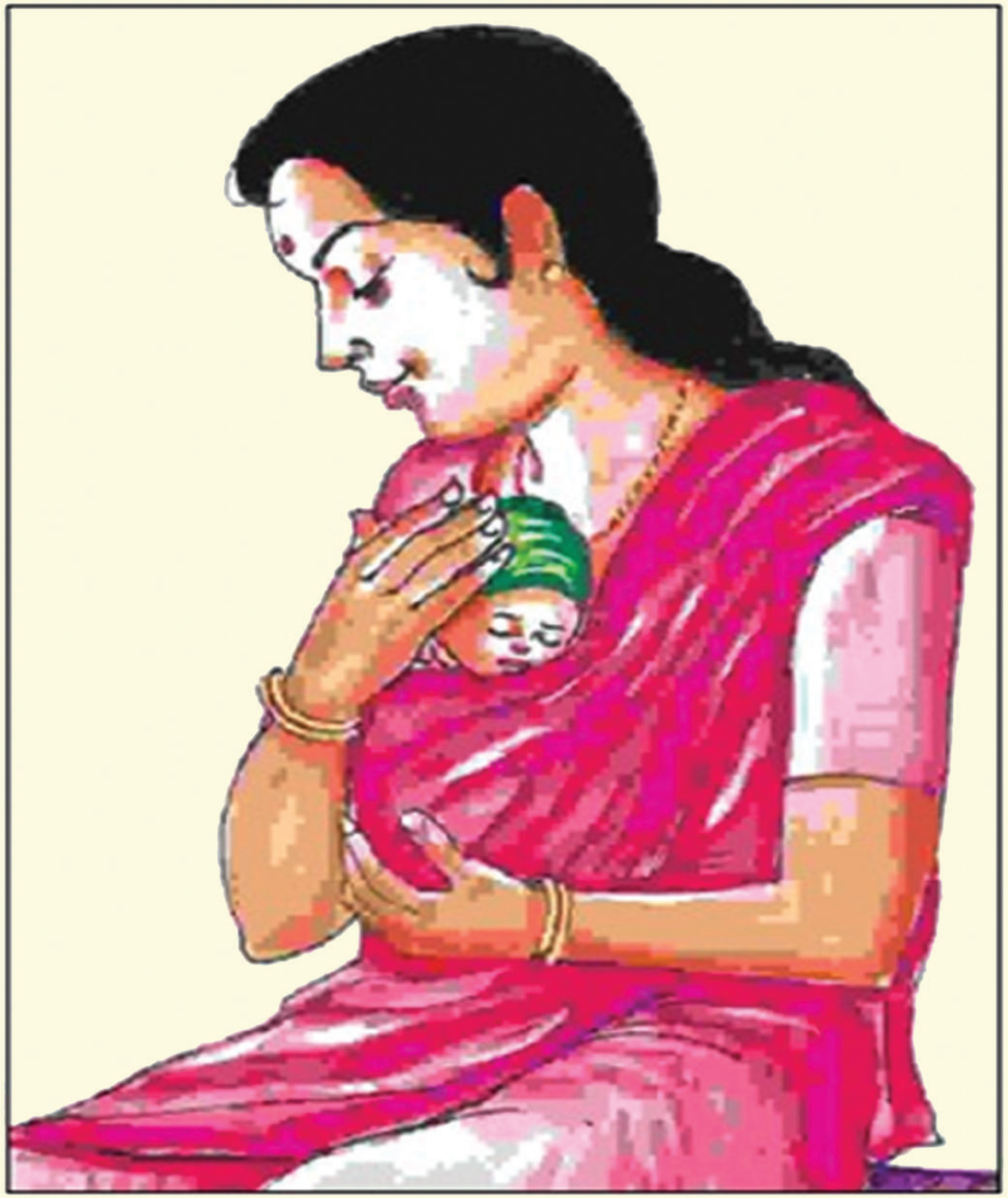
నవజాత శిశువుకి ఎదురయ్యే ప్రమాద సంకేతాలు - తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:

- తల్లిపాలని పుట్టినప్పటి నుండి బిడ్డ తీసుకోలేకపోవటం లేదా తీసుకొని మధ్యలో ఆపివేయటం
- జ్వరం లేదా బిడ్డ శరీరం చల్లబడి పోయి ఉండటం
- బిడ్డని తాకినప్పుడు మాత్రమే కదలటం లేకపోతే చలనం లేకుండా ఉండటం
- ఫిట్స్
- బిడ్డ చాలా వేగంగా శ్వాస తీసుకోవటం
- శ్వాస తీసుకోవటంలో కష్టం

మన బాధ్యత

- హెల్త్ ఫెసిలిటేటర్ తల్లి గర్భిణీగా ఉన్నప్పటి నుండే నవజాత శిశువుకి ఎదురయ్యే ప్రమాద సంకేతాలు మరియు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పించాలి.
- తల్లి లేదా కుటుంబ సభ్యులు ఏ ఒక్క ప్రమాద లక్షణం కనిపించినా శిశువుని దగ్గరలో ఇంజక్షన్ లేదా డ్రిప్ ద్వారా యాంటిబయాటిక్స్ ఇచ్చే సౌకర్యం ఉన్న ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాలి.

తక్కువ బరువుతో పుట్టిన శిశువుల పోషణ మరియు సంరక్షణ



తక్కువ బరువుతో పుట్టిన శిశువుల పోషణ మరియు సంరక్షణ

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- బరువు తక్కువగా పుట్టిన బిడ్డల సంరక్షణపై అవగాహన లేకపోవటం.

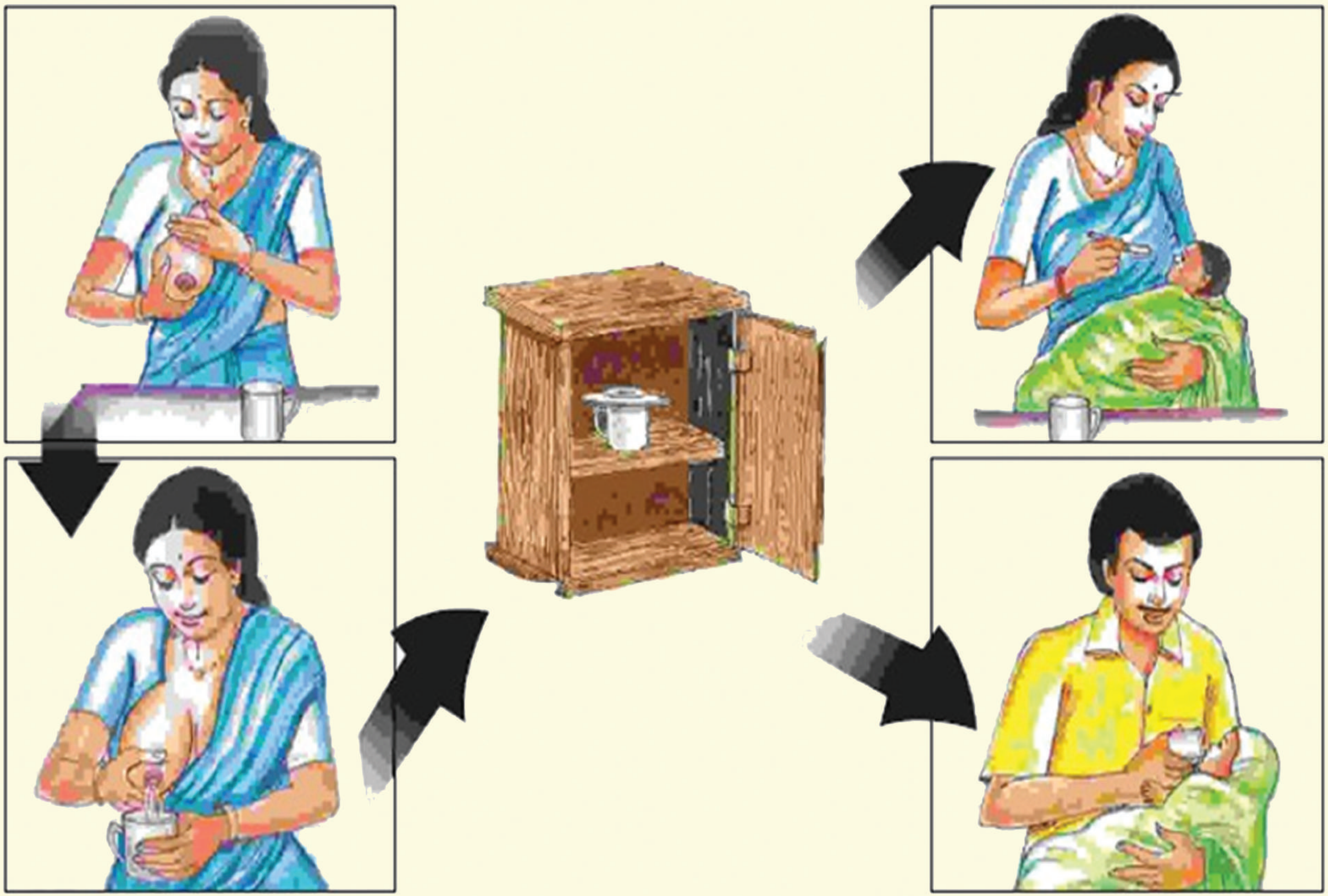
వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

- బరువు తక్కువగా మరియు నెలలు నిండకుండా పుట్టిన పిల్లలకి తల్లి పాలు మంచి ఆహారం.
- తల్లి పాలు బరువు తక్కువగా ఉన్న శిశువుల పోషణావసరాలకి తగ్గట్టుగా ఉంటాయి.
- బిడ్డ రొమ్ముకి అలవాటు పడటానికి తల్లి తరచుగా పాలు ఇస్తూనే ఉండాలి.
- ఒకవేళ బిడ్డ ఎక్కువ సేపు నిద్రపోతుంటే నిద్ర లేపి పాలు పట్టాలి.
- బిడ్డ ఏడ్చేవరకు పాలు ఇవ్వకుండా ఎదురు చూడకూడదు. బిడ్డ ఏడవటం ఆకలికి చివరి చిహ్నం.
- ఒకవేళ బిడ్డ పాలు చీకలేనంత బలహీనంగా ఉంటే, పిండిన తల్లి పాలు గిన్నె / కప్పు ద్వారా పట్టించాలి.
- అంతేకాకుండా బిడ్డకి సరైన వెచ్చదనాన్ని కల్పించి బొడ్డు ఎప్పుడు పొడిగా ఉండేలా చూడాలి.
- బొడ్డుపైన నూనె, పౌడర్ వంటి ఏ ఇతర పదార్థాలు రాయకూడదు.
- వ్యక్తిగత మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించటం ద్వారా బిడ్డని వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

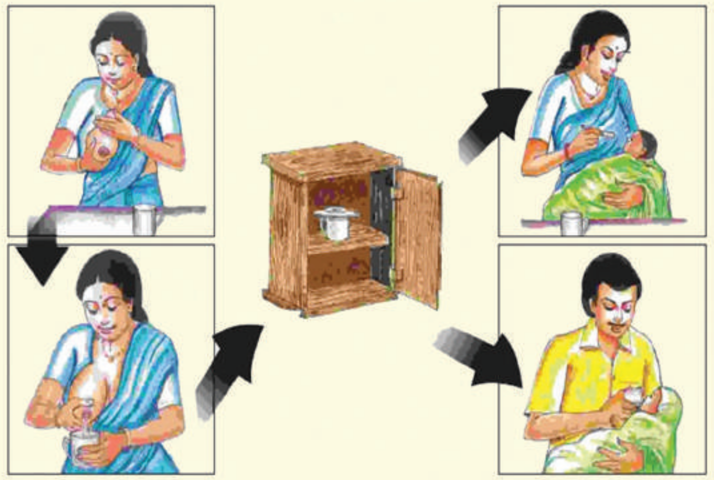
మన బాధ్యత

- భర్త/అత్త/అమ్మ/సంరక్షకురాలు బరువు తక్కువగా పుట్టిన బిడ్డల సంరక్షణ పట్ల బాధ్యత వహించాలి.

తల్లి పాలు చేతితో పిండి, కప్పుతో పట్టు విధానం



తల్లి పాలు చేతితో పిండి, కప్పుతో పట్టు విధానం



- చేతులు మరియు గిన్నెలు శుభ్రంగా ఉండేలా చూడాలి. గిన్నెని వేడి నీళ్ళు మరియు సబ్బుతో శుభ్రపరచి గాలికి ఆరబెట్టాలి.
- తల్లి తన చేతులని వేడినీళ్ళు మరియు సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- పాలు పిండటానికి వీలుగా శుభ్రం చేసిన గిన్నెని దగ్గర పెట్టుకొని తల్లి సౌకర్యంగా కూర్చోవాలి.
- వేడి తువ్వాలుతో రొమ్ముకి కాసేపు కాపడం పెట్టాలి.
- రొమ్ము మొనని ఉత్తేజ పరచడానికి వేళ్ళతో నెమ్మదిగా లాగటం లేదా తిప్పటం చేయాలి.
- రొమ్ము బయటనుండి మొదలు పెట్టి రొమ్ము మొనవైపు మృదువుగా నెమ్మదిగా మసాజ్ చెయ్యాలి. బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేలితో రొమ్ము నలుపు భాగాన్ని పట్టుకోవాలి.
- రొమ్ము నెమ్మదిగా ఛాతి వైపు ఒత్తి, పాలు బయటికి వచ్చేలా చనుమొనని నొక్కాలి.
- పాలని గిన్నెలోకి తల్లులే స్వయంగా పిండి వెంటనే మూత పెట్టాలి. ఈ పాలను 6 గంటల కంటే ఎక్కువ నిలువ ఉంచకూడదు.
- శిశువుని ఒడిలో నిటారుగా పట్టుకొని మెడకి, తలకి చేతితో ఆసరా ఇవ్వాలి.
- గిన్నె అంచు లేదా చెంచాను శిశువు క్రింది పెదవిపై మెల్లగా తాకించాలి.
- బిడ్డ చప్పరించటం మొదలు పెట్టగానే గిన్నెని వంచి పాలు పెదవి అంచు వరకు వచ్చేలా చేసి శిశువు తనంతట తానే పాలు తాగేలా చెయ్యాలి.

తల్లి బిడ్డని వదిలి పనికి వెళ్ళినా కూడా తల్లి పాలు పట్టవచ్చు

తల్లి బిడ్డని వదిలి పనికి వెళ్ళినా కూడా తల్లి పాలు పట్టవచ్చు

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- పనికి వెళ్ళే తల్లులు బిడ్డలకి కేవలం తల్లి పాలనే ఇవ్వటం కుదరదు అనుకోవటం.

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

తల్లి పనికి వెళ్ళవలసి వచ్చినా కూడా బిడ్డకి 6 నెలల వరకి కేవలం తల్లి పాలనే ఇవ్వవచ్చు.

- తల్లి పనికి వెళ్ళే ముందు ఒక గిన్నె నిండా పాలు పిండి ఉంచాలి. సంరక్షకురాలు ఈ పాలు బిడ్డకి అవసరమైనప్పుడు పట్టాలి.
- బిడ్డకు దూరంగా ఉన్నప్పుడు తల్లి పాలని పిండి వేయాలి. దీని వలన రొమ్ము వాపు, నొప్పి రాకుండా చూడవచ్చు.
- తల్లి సంరక్షకురాలికి తను లేనప్పుడు బిడ్డకి శుభ్రమైన పద్ధతిలో పాలు ఎలా పట్టాలో నేర్పించాలి.
- తల్లి పాలు గది ఉష్ణోగ్రతలో 6-8 గంటలు, ఫ్రిజ్‌లో 24 గంటల వరకు నిలువ ఉంటాయి.
- తల్లి బిడ్డతో ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ సార్లు పాలు ఇవ్వాలి.

మన బాధ్యత

- అత్త/అమ్మ/సంరక్షకురాలు/భర్త - బిడ్డకి తల్లి దూరంగా ఉన్నప్పుడు పిండిన తల్లి పాలని బిడ్డకి పట్టించాలి.

బిడ్డ అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఫీడింగ్ ఇచ్చే పద్ధతి

బిడ్డ అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఫీడింగ్ ఇచ్చే పద్ధతి

- అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ముఖ్యంగా విరేచనాలు, వాంతులతో బాధపడుతున్నప్పుడు వాటిని ఎదుర్కోవటానికి మరియు బరువు కోల్పోకుండా ఉండటానికి తరచుగా తల్లి పాలనే ఇస్తూ ఉండాలి.
- ఒకవేళ బిడ్డ తాగటానికి నిరాకరిస్తే పాలు తీసుకొనే వరకు తల్లి ఓపిగ్గా ప్రయత్నిస్తూనే ఉండాలి.
- కేవలం తల్లి పాలని మరియు డాక్టర్ ఇచ్చిన మందులని మాత్రమే ఇవ్వాలి.
- ఒకవేళ బిడ్డ తల్లిపాలని తీసుకోలేని పరిస్థితులలో తల్లిపాలని పిండి కప్పు ద్వారా పట్టించాలి. దీనివలన అంతరాయం లేకుండా పాలు తయారు అవుతాయి మరియు తల్లికి రొమ్ము సమస్యలు ఉండవు.
- బిడ్డ కోలుకున్న తరువాత, కోల్పోయిన బరువుని, ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందటానికి తల్లి పాలని మునుపటి కంటే ఎక్కువ సార్లు ఇవ్వాలి.
- తల్లి అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు కూడా బిడ్డకి తన పాలనే ఇవ్వాలి. ఈ సమయంలో తల్లికి అదనంగా ఆహారం మరియు కుటుంబ సభ్యుల నుండి ఇతర సహకారం అవసరమౌతుంది.

తక్కువ బరువు గల శిశువు సంరక్షణ... కంగారు మదర్ కేర్ (KMC)

తక్కువ బరువు గల శిశువు సంరక్షణ... కంగారు మదర్ కేర్ (KMC)

శిశువు పుట్టినప్పుడు 2.5 కిలోల కంటే తక్కువ వుంటే బరువు తక్కువ గల శిశువు అంటాము.

వారికి ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

కంగారు మదర్ కేర్ అనగా...

- శిశువుకి బట్టలు లేకుండా తల్లి తన చర్మానికి, బిడ్డ చర్మం తగిలేలా హత్తుకోవాలి.
- బిడ్డను తల్లి గుండెలకు హత్తుకునేలా లేక తల్లి జోలెలో ఉంచాలి.
- శిశువుకి టోపీ మరియు మేజోళ్ళు వేయాలి.
- బిడ్డ శ్వాస తీసుకునేలా మరియు పాలు తాగటానికి వీలుగా ఉండాలి. ఈ పద్ధతిని తల్లి పడుకుని ఉన్నా, నిలబడి ఉన్నా, కూర్చుని ఉన్నా పాటించవచ్చు.
- తల్లికి విశ్రాంతి ఇవ్వడానికి కుటుంబంలోని ఇతర సభ్యులు ఎవరైనా ఈ పద్ధతిని పాటించవచ్చు.

ఎంతకాలం కంగారు మదర్ కేర్ (KMC) కల్పించవచ్చు...

- బిడ్డ బరువు 2.5 కేజీలు వచ్చే వరకు
- బిడ్డ తల్లి దగ్గర రొమ్ము పట్టుకుని పాలు త్రాగేవరకు
- బిడ్డ మొదటి నెల నిండే వరకు

మహిళాభివృద్ధి సొసైటి, ఆంధ్రప్రదేశ్ (APMAS)

మహిళా అభివృద్ధి సంస్థ, ఆంధ్రప్రదేశ్ (APMAS) జాతీయ స్థాయిలో స్వయం సహాయక సంఘాలు/సంస్థల కోసం పని చేస్తున్న ఒక రిసోర్స్ సంస్థ. 'భారత దేశంలో సుస్థిర స్వయం సహాయక ఉద్యమం' అనే లక్ష్య సాధనతో 2001లో ఏర్పాటైంది. పటిష్టమైన సహకార విలువలు, సూత్రాలు పునాదిగా ఏర్పడిన స్వయం సహాయక సంస్థలను బలోపేతం చేస్తూ, పూర్తిగా సభ్యుల ఆధీనంలో, సభ్యుల యాజమాన్యంలో, సభ్యుల నియంత్రణలో పని చేసే రీతిలో వాటిని తీర్చిదిద్దడం పైన ఎపి మాస్ ప్రధానంగా దృష్టి నిలుపుతోంది. దానికోసం సంస్థాగత రేటింగ్, సామర్థ్య పెంపుదల, జీవనోపాధులకు ప్రోత్సాహం, పరిశోధన, విధాన పరమైన అడ్వకసీ వంటి కార్యక్రమాలు చేపడుతోంది. ఈ క్రమంలో స్వయం సహాయక, పరస్పర ప్రయోజనం, స్వీయ బాధ్యత వంటి విలువల మీద విశ్వాసమున్న స్వయం సహాయక ప్రోత్సాహక సంస్థలు (SHPIs), స్వయం సహాయక బృందాలు (SHGs) -వాటి సమైఖ్యలు, రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలు (FPOs) సహకార సంఘాలు, గ్రామస్థాయిలో పనిచేసే ఇతర ప్రజా సంఘాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, బ్యాంకులు, ప్రైవేట్ రంగ సంస్థలు, ప్రభుత్వ విభాగాలతో కలిసి పని చేస్తుంది.

మార్పు ప్రాజెక్ట్

ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో పట్టణ ప్రాంతంలో మురికి వాడల్లో నివసించే పేద గర్భిణీ స్త్రీలు, బాలింతలు, కిశోర బాలికల్లో ఎదుర్కొనే సామాజిక పరమైన, లైంగిక పరమైన అడ్డంకులని తొలగించి వారి పోషణ మరియు ఆరోగ్య స్థితిగతులను, మెరుగుపరచటంలో స్వయం సహాయక సంఘాలు ఎంత సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తాయన్నది అర్ధం చేసుకోవటానికి ఎ.పి.మాస్ "మార్పు" అనే ప్రయత్నాన్ని యాక్షన్ రీసెర్చ్ ప్రాజెక్ట్‌గా అమలు చేస్తుంది.

ఫ్లిప్ బుక్ ఉపయోగం

స్లమ్ సమాఖ్యల ద్వారా నియామకం చేయబడిన ఆరోగ్య కార్యకర్తలు (HFs) క్షేత్ర స్థాయిలో ఉపయోగించుట కొరకు ఈ ఫ్లిప్ బుక్ రూపకల్పన చేయబడింది. లక్షిత వర్గం పోషణ మరియు ఆరోగ్యపరమైన అంశాలపైన ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చేందుకు ఈ ఫ్లిప్ బుక్ ఒక కమ్యూనికేషన్ సాధనంగా వాడబడుతుంది. ఆరోగ్య కార్యకర్తలు ఈ ఫ్లిప్ బుక్‌లోని అంశాలు మరియు పుస్తకం ఉపయోగించు పద్ధతిపై పూర్తి పరిజ్ఞానం కలిగి ఉండవలెను.

ఈ కార్యక్రమానికి ఆర్థిక, సాంకేతిక సహకారం అందిస్తున్న బి.ఎం.జి.ఎఫ్.కు కృతజ్ఞతలు

హెచ్.ఐ.జి. 11 & 12, హుడా కాలనీ, తానీషానగర్, మణికొండ, హైదరాబాద్-500 089, తెలంగాణ