



తల్లి పాలు బిడ్డకు అమృతం. అమృతంతో సమానమైన తల్లిపాల గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. తల్లి పాల విషయంలో చాలామందికి అపోహలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా మురుపాలు పిల్లలకు వాతం చేస్తాయని, వాటిని పిండి పారేయాలి అని చెబుతారు. కానీ, ఇందులో ఏ మాత్రం నిజం లేదు. బిడ్డకు మురుపాలు పట్టించడంతో వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరగడంతో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు. బిడ్డ రోగాల బాలన పడకుండా రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తాయి. పుట్టిన బిడ్డకు తల్లి పాలుపడితే బిడ్డతో పాటు తల్లి కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా కొంతమంది మరీ తక్కువ సమయంలోనే పిల్లలకు పాలు మాన్పించేలా చేస్తారు. కానీ, అలా చేయకూడదు. తప్పనిసరిగా బిడ్డ పుట్టిన ఆరు నెలల వరకూ తల్లిపాలే బిడ్డకు శ్రేయస్కరం” అని కొత్తగూడెం పట్టణంలోని విప్ర హాస్పిటల్ ప్రముఖ స్త్రీ, ప్రసూతి వైద్య నిపుణురాలు డా.చైతన్య ఎం.ఎన్ గౌరవకాలజీ, మౌలానా ఆజాద్ మెడికల్ కాలేజీ డిప్టీ తెలిపారు. డాక్టర్స్ దే సందర్భంగా తల్లిపాలు రోజుకు ఎన్నిసార్లు ఇవ్వాలి.. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడంతో తల్లిబిడ్డకు కలిగే ప్రయోజనాలు.. ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి.. తదితర విషయాలను కెరటం ప్రతినిధితో ముచ్చటించారు. ఆమె తెలిపిన వివరాలు ఆమె మాటల్లోనే...

శామ్, జూన్ 23 (కెరటం ప్రతినిధి)

తల్లిపాలు బిడ్డకు అమృతం

విప్ర హాస్పిటల్ ప్రముఖ స్త్రీ, ప్రసూతి వైద్య నిపుణురాలు డా.చైతన్య



గర్భం దాల్చిన నాలుగు నెలల నుంచే పాలు తయారవుతుంటాయి. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత ఆర గంటలోపు వచ్చే పాలను మురుపాలు అంటారు. ఇవి శిశువుకు కచ్చితంగా పట్టాలి. బిడ్డకు వ్యాధులు రాకుండా జీవితకాలం కాపాడుతాయి. శిశువు పేగులను శుభ్రం చేసి మల, మూత్ర విసర్జనకు తోడ్పడతాయి. ఆరునెలల వరకు బిడ్డకు తప్పనిసరిగా ప్రతిరోజు మూడు నుంచి పది సార్లు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి. మొదటి మూడు రోజులు చిక్కగా, తక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. ఒక్క చుక్క వచ్చినా బిడ్డకు తాగించాలి. మురుపాలలో ‘ఇమ్యూనోగ్లాబ్యూలిన్స్’ ఉంటాయి. తద్వారా రోగ నిరోధకశక్తి పెరగడంతో పాటు సమతుల ఆహారం అందుతుంది.

పిల్లలకి ఎప్పటివరకూ తల్లిపాలు పట్టొచ్చు..
సాధారణంగా

తల్లి పాల విషయంలో అపోహలు పెట్టుకోవద్దు

- ◆ ఒక్కో చుక్కవచ్చినా మురుపాలు బిడ్డకు తాపించాలి
- ◆ పుట్టిన శిశువుకు అర గంటలోపు పట్టిస్తే అనేక ప్రయోజనాలు
- ◆ పుట్టిన బిడ్డకు తల్లి పాలుపడితే బిడ్డతో పాటు తల్లి కూడా ఆరోగ్యమే..
- ◆ ఆరు నెలల వరకూ తల్లిపాలే బిడ్డకు శ్రేయస్కరం
- ◆ బిడ్డలకు పాలిచ్చే సమయంలో తల్లులు పోషకాహారం పాటించాలి
- ◆ రొమ్ము, అండాశయ క్యాన్సర్లు రాకుండా రక్షణ

కొంతమంది మరీ తక్కువ సమయంలోనే పిల్లలకు పాలు మాన్పించేలా చేస్తారు. కానీ, అలా చేయకూడదు. తప్పనిసరిగా బిడ్డ పుట్టిన ఆరు నెలల వరకూ తల్లిపాలే బిడ్డకు శ్రేయస్కరం. దీనికి మరే ప్రత్యామ్నాయం లేదని గుర్తించాలి. ఆరు నెలల తర్వాత ఘనాహారం ఇవ్వడం మొదలు పెట్టినా.. తల్లిపాలు ఇవ్వడం ఆపకూడదు. రెండేళ్ల వరకూ బిడ్డకు తల్లి పాలు పట్టొచ్చు. అంతకానీ, ముందే ఆపకూడదు. ఎన్ని సార్లు కావాల్సి వచ్చినా బిడ్డకు ఇస్తుండాలి. ప్రతి రెండు మూడు గంటలకు ఒక సారి పాలు ఇస్తుండాలి. రాత్రి సమయాల్లో 2 నుంచి 3 సార్లు ఇవ్వాలి. ఎక్కువ సార్లు ఇస్తేనే తల్లితో పాలు పెరుగుతుంటాయి. అక్విటోసిన్, ప్రొలాక్టిన్ అనే హార్మోన్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి పాల తయారీకి, పాలు బయటకు రావడానికి దోహదపడతాయి. ఎక్కువ సార్లు తాపించడం మూలంగా తల్లి రక్తం నుంచి పాలు తయారవుతుంటాయి. అయితే తల్లికి అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చినప్పుడు సరైన వైద్యుని సలహా మేరకు తల్లి పాలు ఇవ్వొచ్చు.

బిడ్డకు పాలు ఇలా తాగించండి...

చాలా మందికి బిడ్డకు ఎలా పాలివ్వాలో తెలియక ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. దీని వల్ల బిడ్డకు సరిగా పాలు రాక ఆకలి వేసి ఏడుస్తుంటారు. అయితే సరైన పద్ధతిలో పాలు తాగించడం వలన అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. పాలు తాగేందుకు బిడ్డ నోరు మొత్తం తెరిచి ఉండేలా చూసుకోవాలి. చనుబాలను మొత్తం నోటితో బిడ్డకు అందించాలి. తాగించే సమయంలో తాగే శబ్దం వస్తే మంచిది. బిడ్డకు తల్లి కూర్చుని పాలివ్వడం మంచిది. అయితే తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో పడుకుని కూడా పాలు తాగించవచ్చు. ఒక రొమ్ములో పూర్తిగా పాలు అయిపోయాక ఇంకొక రొమ్ము నుంచి పాలు ఇవ్వాలి.

పాలిస్తున్న తల్లులు తీసుకోవాల్సిన ఆహారం..

చాలా మంది బిడ్డకు పాలు సరిపోవడం లేదు అని అంటుంటారు. కానీ, నిజానికీ.. బిడ్డ ఎన్ని పాలు తాగితే.. ఇంకా అన్ని పాలు తల్లికి వస్తాయి. అయితే, మొదట్లో రొమ్ము నొప్పులు ఉంటాయి. కాస్తా భరిస్తే బిడ్డ రొమ్ము పీల్చుతున్న ప్రతీసారి పాలు తయారవుతూనే ఉంటాయి. బిడ్డలకు పాలిచ్చే సమయంలో తల్లులు పోషకాహారం తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఆ సమయంలో బిడ్డ కడుపు నింపడమే కాకుండా ఆరోగ్యాన్నిస్తున్నాను అని ప్రతీ తల్లి భావించాలి. అయితే, కొంతమంది ఉద్యోగినులు ఉంటారు. అలాంటి వారు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తల్లిపాలను సేకరించి నిల్వ చేయొచ్చు. ఇందుకోసం సక్లవ్ పంప్ సాయంతో పాలు సేకరించి ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేయొచ్చు. ఈ పాలను బిడ్డకు పాలు పట్టే ముందు ఫ్రిజ్ నుంచి బయటకు తీసి సాధారణ టెంపరచర్ కి చేరాక పాలు పట్టించాలి.



తల్లిపాలతో బిడ్డకు బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు..

తల్లి పాలు తాగించడం వలన బిడ్డ పేగుల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ దొరుకుతుంది. అదేవిధంగా విరేచనాలు బిడ్డను వేధించవు. అలాగే ఎలర్జీలు కూడా బిడ్డ దరిచేరవు. తల్లిపాలతో బిడ్డకు ప్రోటీన్లు అంది మెదడు వికసించడంతో పాటు శిశువు సమతృప్తమైన ఆహారం అందుతుంది. తల్లిపాలతో బిడ్డకు అవసరమయ్యే విటమిన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. తొలిదశలో శిశువుకు వివిధ రకాల అంటువ్యాధుల బారి నుంచి కాపాడడమే కాకుండా మనోవికాసానికి తోడ్పడతాయి. క్యాన్సర్, గుండెజబ్బులు, చెవికి సంబంధించిన వ్యాధుల నుంచి రక్షణనిస్తాయి. అస్తమా, ఎలర్జీ, డయాబెటీస్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి.

బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం వల్ల తల్లికి కలిగే లాభాలు..

పుట్టిన బిడ్డకు పాలు పట్టడం వల్ల తల్లులకు లాభాలున్నాయి. రొమ్ము, ఒవేరియన్ క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బిడ్డకు పాలివ్వడం వల్ల తల్లికి ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ విడుదలవుతుంది. ఈ ఆర్మోన్ గర్భాధారణతో సంబంధించిన గర్భాశయాన్ని



'విప్ర'లో అత్యాధునిక వైద్య సేవలు..

కొత్తగూడెం పట్టణంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసి విప్ర ఆస్పత్రిలో ఎమర్జెన్సీ డెలివరీలకు, స్త్రీలకు సంబంధించిన అత్యాధునిక వైద్య సేవలను 24గంటలు అందిస్తోంది. అంతేకాదు దేశంలో ప్రఖ్యాత, ఏకైక యూనివర్సిటీ అయిన డిబ్లీలోని మౌలానా ఆజాద్ మెడికల్ కాలేజీలో ఎం.ఎస్ గైనకాలజీ చేసిన డా.చైతన్య అనునిత్యం అందుబాటులో ఉంటూ వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారు. దీర్ఘకాలికంగా సంతాన లేమి సమస్యతో బాధపడుతున్న వారికి ఇన్ ఫెర్టిలిటీ సర్వీసు అందిస్తోంది. అత్యాధునిక వైద్య పరికరాలతో డెలివరీ చేయడంతో పాటు లాప్రోస్కోపిక్ పద్ధతిలో గైనకాలజీ ఆపరేషన్లు చేయడం విశేషం. వీటితో పాటుగా నిరుపేద కుటుంబాలకు చెందిన వారికి (పెగ్నెన్సీ) సమయంలో ఉచితంగా పరీక్షలు చేసి వారికి అండగా నిలుస్తోంది విప్ర ఆస్పత్రి.

కుచించుకుపోయేలా చేసి పాత పరిమాణానికి తీసుకొస్తుంది. ఈ కారణంగా రక్తస్రావ తీవ్రత తగ్గుతుంది. అదే విధంగా ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ రొమ్ముల్లో పాల తయారీకి ఉపయోగపడుతుంది. బిడ్డకు చనుబాలు ఇవ్వడం ద్వారా తల్లికీ, బిడ్డకూ మధ్య చక్కని అనుబంధం ఏర్పడతుంది. బిడ్డకు పాలిచ్చినంతకాలం అవాంఛిత గర్భం దాల్చే అవకాశాలు కూడా తగ్గుతాయి. తల్లులు బిడ్డకు పాలివ్వడం ద్వారా గర్భ సమయంలో పెరిగిన బరువు తగ్గుతుంది.