सत्यमेव जयते
Ministry of Women and Child Development
Government of India

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ (ಕೈ - ಪಿಡಿ)

ಮಾತೃತ್ವ, ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳು

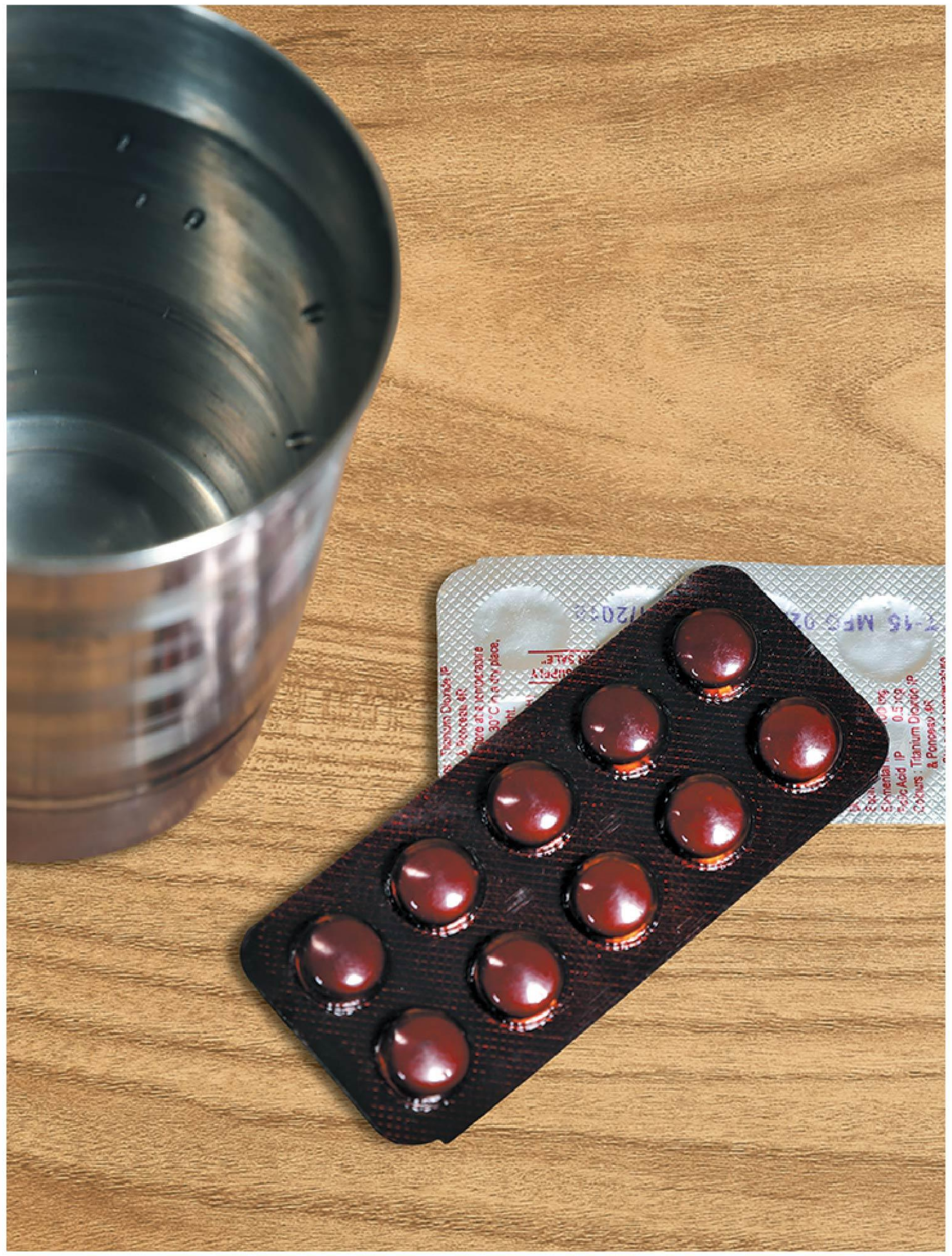
POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

Towards a new dawn

I.C.D.S

एक कदम स्वच्छता की ओर

ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ IFA (ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆ) ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳು



ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ IFA (ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆ) ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳು

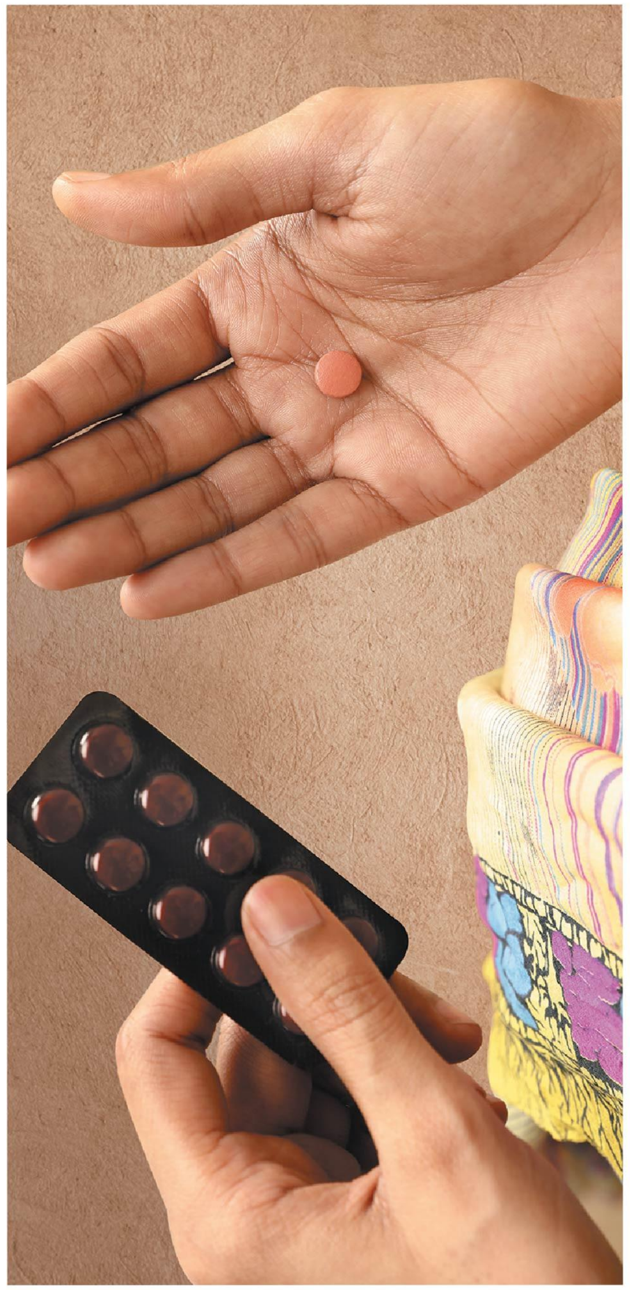
ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ IFA ಅಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ತಾಯಂದಿರು ಕನಿಷ್ಠ 100 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ IFA ಯ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

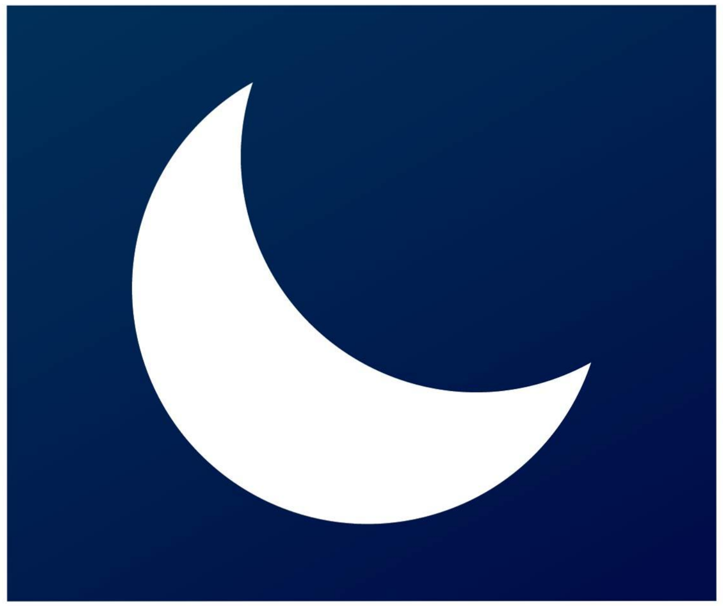
ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ ಏಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ?

- ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಸರಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಸನಕ್ಕಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆ ತಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಜನಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ,
- ಹೆರಿಗೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಂತೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆ ತುಂಬಾ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಮರಣ ಕೂಡಾ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ

ಈ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿರಿ?

ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ IFA (ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆ) ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳು





ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ IFA (ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆ) ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳು

- **ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ (ಅಡ್ಡ-ಪರಿಣಾಮಗಳು) ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಅಂದರೆ:**
    - ಕಪ್ಪಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು
    - ಮಲಬದ್ಧತೆ
    - ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಳಾಗುವುದು
    - ಕಂಪನ -ತಲ್ಲಣಗಳು
- ಈ ಅಡ್ಡ-ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗಂಭೀರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
- ಕಪ್ಪಾಗಿ ಮಲ ಹೋಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಳಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾಟಲ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ರಾತ್ರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಳಿಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಏನಾದರೂ ಹುಳಿಯಾದದ್ದು, ಅಂದರೆ ನಿಂಬೆ ಅಥವಾ ಹುಣಿಸೆ ತಿಂದಾಗ ಕಂಪನ ತಲ್ಲಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಮನಿಸಿ:

- ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ತಪ್ಪದೇ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿಸುವಂತೆ ಪತಿ ಅಥವಾ ಅತ್ತೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅಥವಾ ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ANM ಅಕ್ಕ ಅಥವಾ ನನ್ನಿಂದ ಐರನ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
- ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಇದು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು?

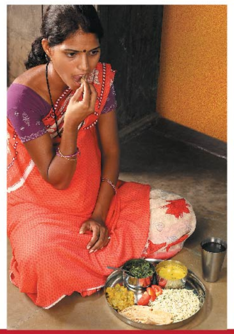
ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು?

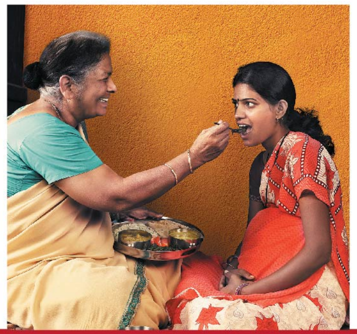
ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಳದಿ/ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು

ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು?

- ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಳದಿ/ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ಅನೇಕ ಪೋಷಕ ಸತ್ವಗಳಿವೆ.
- ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಕುಟುಂಬಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಅಂತಹ ಪೋಷಕ ಸತ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ
- ಇವುಗಳು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ

ಈ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿರಿ.



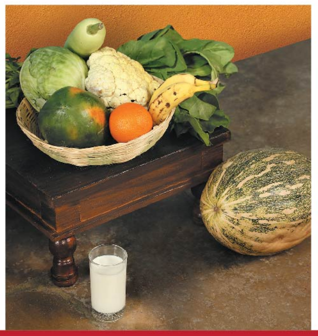


ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು?

ಗಮನಿಸಿ:

- ನೀವು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎನ್ನುವುಂತಹ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವಿಲ್ಲ
- ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ 3 ಬಾರಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ 5 ಅಥವಾ 6 ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮುಗಿದು ಹೋಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ತರಬೇಕು ಎಂದು ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ನೀವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 1-2 ಗಂಟೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಮಗುವಿನ ವಿಕಸನಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಾಯಿಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು

ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಏಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ?

- ತಾಯಿಯ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಹಳದಿ ದಪ್ಪ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಮೊದಲನೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಡೋಸ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ
- ಮಗು ಜನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಗುವ ಹಳದಿ ದಪ್ಪ ಹಾಲಿನಿಂದ ಸಿಗುವ ಪೋಷಕ ಸತ್ವಗಳು ಮಗುವಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಮಗು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಮಗುವನ್ನು ಸ್ಥನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು, ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ತಾಯಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
- ಇದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಸವದ ಬಳಿಕ ತಾಯಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ಕಪ್ಪು ಭಾಗ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಇರಬೇಕು
- ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮುಖ ತಾಯಿ ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿರಬೇಕು

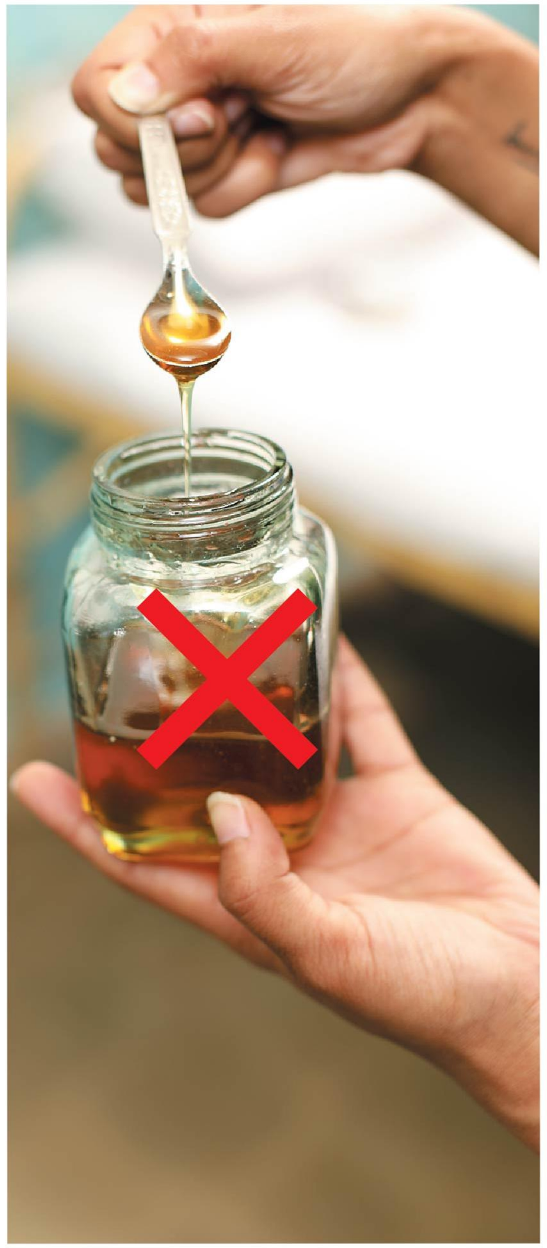
ಈ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿರಿ.

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಡಿ

ಪೌಡರ್ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಡಿ

ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಡಿ



ಜೇನು ತಿನ್ನಿಸಬೇಡಿ

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

ಗಮನಿಸಿ:

- ಮಗು ಜನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ತಂದಿರಿಸಬೇಕು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಪತಿ, ಅತ್ತೆ, ಅತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ನರ್ಸ್ ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು
- ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪಿನ ಭಾವನೆಯಾಗಿದೆ
- ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ನೀರು, ಜೇನು, ಗಂಜಿ, ಹಸು ಅಥವಾ ಮೇಕೆ ಹಾಲು, ಪೌಡರ್ ಹಾಲು, ಸೆರೆಲ್ಯಾಕ್ ಅಥವಾ ನೆಸ್ಪಮ್ ಮೊದಲಾದ ಹೊರಗಿನ ಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಇದು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಕ್ಷೀಣ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ್ದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, (2.5 ಕಿಲೋ ಅಥವಾ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ್ದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ) ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು
- ಮಗುವಿಗೆ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಪ್ರತಿ 2 ರಿಂದ 3 ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಗು ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಮೀಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು
- ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಹಾಲು ಉದರುತ್ತಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಯಾರಾದರೂ ಸ್ತ್ರೀ ವಿಶೇಷಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಡಿ

ಪೌಡರ್ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಡಿ

ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಡಿ

ಜೇನು ತಿನ್ನಿಸಬೇಡಿ

ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

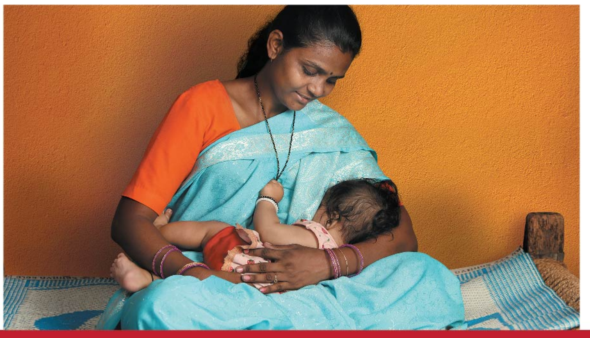
ಆರು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

ಮಗು ಜನಿಸಿದಂದಿನಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು

ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನೀಡುವುದು ಏಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ?

- ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಸನಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದುವೇ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ನೀರು, ಗ್ರೈಪ್ ವಾಟರ್, ಹೊರಗಿನ ಹಾಲು, ಹಸು ಅಥವಾ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಪೌಡರ್ ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಮೊದಲಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು
- ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ದ್ರಾವಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ, ಮಗು ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಾಲು ತಯಾರಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
- ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿರಿ.



ಆರು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಡಿ

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಡಿ

ಬಾಟ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಡಿ

Source: Breastfeeding Counselling. A Training Course. Participants Manual. Part One. Sessions 1 to 9. World Health Organization CDD Program. UNICEF. Page 22.
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/bc_participants_manual.pdf (accessed August 2, 2017)

ಆರು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

ತಾಯಿಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ:

- ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಸ್ಥನದಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ
- ಮೊದಲು ನೀರು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬಳಿಕ ಪೊಷಕ ಸತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ದಪ್ಪ ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ
- ಇವೆರಡೂ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಸ್ಥನ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ
- ಇದಾದ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥನದಿಂದ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು
- ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸ್ಥನದ ಕೆಳಗಿನ ಕಪ್ಪಿನ ಭಾಗ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು
- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಅದರ ಮುಖ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು
- ಆಗಾಗ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆ ವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಗು ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು

ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಡಿ

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಡಿ

ಬಾಟ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಡಿ

ಆರು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಡಿ

ಆರು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

ಗಮನಿಸಿ:

- ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ನೀರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಆಗಾಗ ನೀರಿಗಾಗಿ ಅಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ
- ಇದರ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ, ಮಗು ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅಸಂತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಬಳಿಕ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥನದಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಮಗುವನ್ನು ಭುಜದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಗುರವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಾಲು ವಾಂತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ
- ಮಗು ಖಾಯಿಲೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಬಳಿಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಳು ಉಣಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗು ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗುವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ.

ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಡಿ

ಆರು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ

✓ ಖಿಚ್ಡಿ

ಆರು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಆರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅನ್ನ ಬೇಳೆ, ಖಿಚ್ಡಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಆಳವಾದ ಹಳದಿ /ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಣಿಸಬೇಕು

ಮಗುವಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ಏಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ?

- ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಕಸನಕ್ಕಾಗಿ ಅನ್ನ ಬೇಳೆ, ಖಿಚ್ಡಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಆಳವಾದ ಹಳದಿ /ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಆರು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನ ಸರಿಯಾದ ವಿಕಸನ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮಗು ಅಪೋಷಕತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ
- ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ಸತ್ವಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.
- ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಕುಟುಂಬದವರು ಕೂಡಾ ತಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿರಿ?

✓ಖಿಚ್ಡಿ

ಆರು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ

✓ ಖಿಚ್ಡಿ

ಆರು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು

7-8 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗಾಗಿ:

- ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಅಥವಾ ದ್ರಾವಿಕ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ರಹಿತ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ನೀಡಬೇಕು
- ಮೊದಲನೇ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ 3-4 ಚಮಚದ ವರೆಗೆ ಉಣಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ (ಸುಮಾರು 100 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು) ಆಹಾರ ಉಣಿಸಬೇಕು
- ಮಗು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬೇಳೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅನ್ನ, ಖಿಚ್ಡಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಳದಿ/ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ-ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.

✓ ಖಿಚ್ಡಿ

ಆರು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತ

✓ ಖಿಚ್ಡಿ ✓ ಬೇಳೆ ✓ ಖಿಚ್ಡಿ

ಆರು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು

9-11 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗಾಗಿ:

- ಮಗು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೇಳೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅನ್ನ, ಖಿಚ್ಡಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಳದಿ/ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ-ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.

ಆರು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತ

✓ಪಪ್ಪಾಯಿ ✓ಖಿಚ್ಡಿ ✓ಬೇಳೆ ✓ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ✓ಪಾಲಕ್ ಪಲ್ಯ

ಆರು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು

12-24 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗಾಗಿ:

- ಮಗು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೇಳೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅನ್ನ, ಖಿಚ್ಡಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಳದಿ/ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ-ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.

ಆರು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತ

ಆರು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಿ:

- ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಉಣಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೇವಿಸಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ಗಂಟೆಗಳ ಆಧಾರದಂತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆಟವಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಣಿಸಬೇಕು
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಓಡಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಆಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೂಡಾ ಪಡೆಯಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು
- ಮಗು ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತೂಕವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಕೈಯನ್ನು ಕೂಡಾ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಪೋಷಕ ಸತ್ವಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಬೆಸುಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಕಸನಕ್ಕಾಗಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ
- ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

Towards a new dawn

I.C.D.S

स्वच्छ भारत

एक कदम स्वच्छता की ओर