

References

1. Sachdev HP, Krishna J, et al. Water supplementation in exclusively breastfed infants during summer in the tropics. Lancet. 1991 Apr 20;337(8747):929-33.
2. WHO. (1997) Breastfeeding and the use of water and teas. Available at: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43593/9789241594974_eng_slides.pdf;jsessionid=5285E932DDFAB13FF8F505EC2B552927?sequence=3 Accessed on 29th October 2018.
3. Aptaclub. Available at: <https://www.aptaclub.co.uk/baby> Accessed on 29th October 2018.
4. WHO. Breastfeeding. Available at: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/nutrition/breastfeeding/en/ Accessed on 29th October 2018.
5. Danone Nutricia, Preterm infants face unique health challenges, Available at: <https://www.nutricia.com/growth-metabolism/pre-term/preterm-infants-face-unique-health-challenges/>
6. Mayo Clinic, Breastfeeding positions, Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/multimedia/breast-feeding/sls-20076017> Accessed on 29th October 2018.
7. Gill JF and Vierheller EA. The Effect of an Educational Hunger Cues Intervention on Awareness in Mothers with Infants (2015). Honors Research Projects.
8. WHO. Essential Newborn Care and Breastfeeding. Available at: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/107481/e79227.pdf;sequence=1&isAllowed=y> Accessed on 29th October 2018.
9. Jansen J, de Weerth C, et al. Breastfeeding and the mother-infant relationship—A review. Developmental Review 28 (2008) 503–521.
10. Hahn-Holbrook J, Schetter CD, et al. Breastfeeding and Maternal Mental and Physical Health. Women's Health Psychology (2012); 17:414-439.
11. Anderson SE, Gooze RA, et al. Quality of early maternal-child relationship and risk of adolescent obesity. Pediatrics. 2012 Jan;129(1):132-40.
12. Cassidy J and Shaver PR. (2008) Handbook of Attachment, Second Edition: Theory, Research, and Clinical; Editie 2, Uitgever Guilford Press; ISBN 1606235842, 9781606235843.
13. Lonnerdal Bo. Effects of Maternal Dietary Intake on Human Milk Composition. The Journal of Nutrition. (1986); 116(4):499-513.

Important Notice

The World Health Organization (WHO)* has recommended that pregnant women and new mothers be informed of the benefits and superiority of breast-feeding, in particular, the fact that it provides the best nutrition and protection from illness for babies. Mothers should be given guidance on the preparation for and maintenance of lactation, with special emphasis on the importance of the well-balanced diet both during pregnancy and after delivery. Unnecessary introduction of partial bottle feeding or other foods and drinks should be discouraged since it will have a negative effect on breast-feeding. Similarly mothers should be warned of the difficulty of reversing a decision not to breastfeed. Before advising a mother to use an infant formula, she should be advised of the social and financial implications of her decision. For example, if a baby is exclusively bottle-fed, more than one can (500g) per week will be needed, so the family circumstances and cost should be kept in mind. Mother should be reminded that breast milk is not only the best but also the most economical food for babies. If a decision to use infant formula is taken, it is important to give instruction on correct preparation methods, emphasizing that unboiled water, unsterilized bottles or incorrect dilution can lead to illness. *See: International Code of Marketing of Breast Milk Substitutes, adopted by the World Health Assembly in Resolution WHA 34.22, May 1981.

Mothers should be explained the following advantages & nutritional superiority of breastfeeding: (i) Immediately after delivery, breast milk is yellowish and sticky. This milk is called colostrum, which is secreted during the first week of delivery. Colostrum is more nutritious than mature milk because it contains more protein, more anti-infective properties which are of great importance for the infant's defence against dangerous neonatal infections. It also contains higher levels of Vitamin 'A'. (ii) Breast milk: a. is a complete and balanced food and provides all the nutrients needed by the infant (for the first six months of life) b. has anti-infective properties that protect the infants from infection in the early months c. is always available d. needs no utensils or water (which might, carry germs) or fuel for its preparation (iii) Breastfeeding is much cheaper than feeding infant milk substitutes as the cost of the extra food needed by the mother is negligible compared to the cost of feeding infant milk substitutes, (iv) Mothers who breast-feed usually have longer periods of infertility after child birth than non-lactators.

Details of management of breastfeeding, as under: (i) Breast-feeding- a. Immediately after delivery enables the contraction of the womb and helps the mother to regain her figure quickly; b. is successful when the infant suckles frequently and the mother wanting to breast-feed is confident in her ability to do so (ii) In order to promote and support breast-feeding the mother's natural desire to breast feed should always be encouraged by giving, where needed, practical advice and making sure that she has the support of her relatives. (iii) Adequate care for the breast and nipples should be taken during pregnancy. (iv) It is also necessary to put the infant to the breast as soon as possible after delivery. (v) Let the mother and the infant stay together after the delivery, the mother and her infant should be allowed to stay together (in hospital, this is called "rooming-in"); (vi) Give the infant colostrum as it is rich in many nutrients and anti-infective factors protecting the infants from infections during the few days of its birth; (vii) The practice of discarding colostrum and giving sugar water, honey water, butter or other concoctions instead of colostrum should be very strongly discouraged (viii) Let the infants suckle on demand; (ix) Every effort should be made to breast-feed the infants whenever they cry; (x) Mother should keep her body and clothes and that of the infant always neat and clean.

(i) Breastfeeding is the best form of nutrition for babies and provides many benefits to babies and mothers. It is important that, in preparation for and during breastfeeding, you eat a healthy, balanced diet. Combined breast and bottle-feeding in the first weeks of life may reduce the supply of your own breastmilk, and reversing the decision not to breastfeed is difficult.

(ii) Always consult your Healthcare Professional for advice about feeding your baby. The social and financial implications of using infant formula should be considered. Improper use of an infant formula or inappropriate foods or feeding methods may present a health hazard. If you use infant formula, you should follow manufacturer's instructions for use carefully - failure to follow the instructions may make your baby ill.



Date of printing:

Printed by:

Publish Details:

NUTRICIA INTERNATIONAL PRIVATE LIMITED
(A subsidiary of DANONE) Regd. office, The Centrium, Office No. 1, 3rd Floor, Phoenix Market City,
LBS Marg, Kurla (W), Mumbai-400 070, India.

For your feedback / contact at: nutricia@consumer.services

Write to us at given Regd. office address ☎ 022-66696787

✉ na.india@danone.com

IMPORTANT NOTICE: OTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY



ದಿನನಿತ್ಯದ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಜಯಿಸಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ಅವಧಿಪೂರ್ವ
ಜನನದ ಶಿಶುವಿಗಾಗಿ
ಎದೆಹಾಲಾಡಿಸುವಿಕೆಯ
ಕಿರುಸೂಚನೆಗಳು

For the use of health care professionals only Breastfeeding Booklet 1/11/2018



Supporting
THE PREMIES
TOGETHER
WE WIN

ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆಯು ಪೋಷಣೆಯ ಸುವರ್ಣ ಮಾನಕವಾಗಿದೆ

ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆಯು ಆದ್ಯತೆಯ ಪೋಷಣೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಂಶಯಾತೀತವಾಗಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೋಷಕ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಏಕೈಕವಾದ ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.^{1,2}

ಎದೆಹಾಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ನೀಡಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಸೋಂಕುಕಾರಕ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಕಾಲೀನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. 3. ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಸೆಯಲು ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆವಕಾಶದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ತಂತ್ರ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಾಗಬಹುದು..

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸಲು ನೀವು ಅನೇಕ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.⁴

ಎದೆಹಾಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಅತಿಪ್ರಶಸ್ತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಸಕ್ರಿಯ ಘಟಕಗಳ ನಿಖರ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.⁵



ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆಯ ಭಂಗಿಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ಕಿರುಸೂಚನೆಗಳು⁶

ಅಡ್ಡ-ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಊಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗಿ ಕೈಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಸ್ತನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದತ್ತ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ.



ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ತನದ ಅದೇ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯ ಬಾಗಿಲಿನ ಅಥವಾ ಮೊಣಕೈಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಸ್ತನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದತ್ತ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ.



ಅಂಗಾತನೆ ಮಲಗುವಿಕೆ

ಆರಾಮ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒರಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಒತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಗಲಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿರಿ. ನೀವು ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಬದಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹರಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಭಂಗಿಯಾಗಿದೆ.



ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ದೇಹಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೋಳಿನ ಬಾಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಈ ಭಂಗಿಯು ಮಗು ಮತ್ತು ಸ್ತನವನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತರಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ.



ಪೀಲೆ

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸ್ತನದ ಅದೇ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಕ್ಕಡೆಗೂ ಕಾಲು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ತನದ ಅದೇ ಬದಿಯಲ್ಲಿನ ಕೈಯಿಂದ ಆಧರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ತನವನ್ನು ಆಧರಿಸಲು ಬಳಸಿರಿ.



ಕಾಲ್ಪೆಂಡು

ಊಡಿಸುವಿಕೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವ ಸ್ತನದ ಅದೇ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿಂಬಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ತೋಳಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಕೂರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಅದೇ ಬದಿಯಲ್ಲಿನ ಕೈಯಿಂದ ಆಧರಿಸಿರಿ.



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಊಡಿಸುವುದು

ಎಲ್ಲ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯೇತ್ತರ ವಯಸ್ಸು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು 32 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಆದರೂ ಕೂಡ ಬಹುತೇಕ ಶಿಶುಗಳು 36 ವಾರಗಳಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅನೇಕ ಶಿಶುಗಳು, ಅವು ಸುಮಾರು 1300 ಗ್ರಾಂ ತೂಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಮೊಲೆಯಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರು ಸುಮಾರು 1800 ಗ್ರಾಂ ತೂಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸಬಹುದು.⁸

ಊಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ⁸

1 ಕುತ್ತಿಗೆ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಸ್ನಾಯುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ

2 ತುಟಿಗಳು “ ಮೀನಿನ ತುಟಿಗಳ” ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿರಬೇಕು

3 ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ

4 ಲಯ: ಕ್ಷಿಪ್ರ ಹಾಲೂಡಿಕೆ > ನಿಧಾನ, ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದುವರಿಯುವ ಗತಿ > ನುಂಗುವುದು > ಉಸಿರಾಡುವುದು > ವಿಧಾನವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸುವುದು

5 ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿಗಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ

6 ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿರಿ ಮತ್ತು ಅತಿ-ಉತ್ತೇಜಿಸುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ



ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆಯು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಸೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜನನದ ನಂತರ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು “ ಮಮತೆಯ ಜೋಡಣೆ” ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ನಿಕಟ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.^{9,10}

ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆಯು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಪರಸ್ಪರ ನಿಕಟವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವರನ್ನು ಬಲವಾದ ಪರಸ್ಪರ ಮಮತೆಯ ಜೋಡಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಂಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತೆ ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪಯಣಕ್ಕೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆಯ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಮಮತೆಯ ಜೋಡಣೆಗಳು ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಗಣನೀಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮತ್ತು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು.¹⁰

ಇವು ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ:

- ತಾಯ್ತನದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು¹⁰
- ಮಗುವಿನ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವರ್ತನೆ¹¹
- ತಾಯಿಗೆ ತೂಕ ಗಳಿಕೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ¹²

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತೆ?

ಎದೆಹಾಲಿನ ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳು ತಾಯಿಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.¹³

