

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. Aptacub, 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.nutriciaresearch.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/10665/107481/679227.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:

Publisher 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 / queries contact: Nutricia Consumer Services

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

✉ care.india@danone.com

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



വിജയിക്കൂ ദൈനംദിന പോരാട്ടം

നിങ്ങളുടെ അകാല ശിശുവിനുള്ള
മുലയൂട്ടൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

FOR THE USE OF HEALTHCARE PROFESSIONALS ONLY Breastfeeding Booklet 1/11/2018



മുലപ്പാൽ പോഷകത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഉന്നതമായ രൂപമാണ്

മുലപ്പാൽ ഏറ്റവും മികച്ചതും ലോകത്തിലെ എല്ലാ ശിശുക്കൾക്കും യോജിച്ചതുമായ ഏറ്റവും നല്ല പോഷകമാണെന്നത് തർക്കമില്ലാത്ത വസ്തുതയാണ്. ആദ്യത്തെ 6 മാസങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന്റെ എല്ലാ പോഷക ആവശ്യങ്ങളും നിറവേറ്റുവാൻ മുലപ്പാൽ മാത്രം മതി.^{1,2}

നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന്റെ ഭാവിക്ക് വേണ്ട എല്ലാ സഹായങ്ങളും നൽകുന്ന നിർണ്ണായക പോഷകങ്ങൾ മുലപ്പാലിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അത് ഇന്ദ്രിയപരവും ധാരണാപരവുമായ വികാസത്തിനു സഹായിക്കുകയും പകർച്ച വ്യാധികളിൽ നിന്നും സങ്കീർണ്ണമായ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും നിങ്ങളുടെ ശിശുവിനെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനു പുറമേ, നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുമായി ഒരു ആത്മബന്ധം നേടുവാനുള്ള ഉത്തമ അവസരവും അതു പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് മുലയൂട്ടലുമായി സ്വാഭാവിക പൊരുത്തപ്പെടുവാൻ സാധിക്കണമെന്നില്ല, ശരിയായ ടെക്നീക് വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുവാൻ കുറച്ചു പരിശീലനം വേണ്ടി വന്നേക്കാം.³

നിങ്ങളുടെ ശിശുവിനെ മുലയൂട്ടുവാൻ നിങ്ങൾക്കു ശ്രമിക്കാവുന്ന പല രീതികളുമുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് നിങ്ങൾക്കു വേണ്ടി താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.⁴

മുലപ്പാൽ പോഷകങ്ങളുടെയും ബയോആക്ടിവ് ഘടകങ്ങളുടെയും ഉത്തമ സന്തുലനം അടങ്ങിയതാണ്. ഇവ നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന്റെ ശരിയായ വളർച്ചയും വികാസവും ഉറപ്പാക്കുന്നു.⁵



മുലയൂട്ടൽ രീതികൾ

നിങ്ങളുടെ മുലയൂട്ടൽ അനുഭവം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ചില ലളിതമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ:⁶

ക്രോസ്സ്-ക്രാഡിൽ

മുലയൂട്ടുന്നതിനു വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്തനത്തിന്റെ എതിർവശത്തായി നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന്റെ തല താങ്ങിപ്പിടിക്കുക. മറ്റേ കൈ കൊണ്ട് സ്തനത്തെ താങ്ങുക. ശിശുവിന്റെ ശരീരത്തെ നിങ്ങളുടെ ദേഹത്തോട്, വയറും വയറും ചേർന്നിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ ചേർത്തു പിടിക്കുക.



ക്രാഡിൽ

നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന്റെ തല നിങ്ങളുടെ കൈകളുടെ മടക്കിനുള്ളിൽ സ്തനത്തിന്റെ അതേ വശത്തു ചേർത്തു പിടിക്കുക. മറ്റേ കൈ കൊണ്ട് സ്തനത്തെ താങ്ങുക. ശിശുവിന്റെ ശരീരത്തെ നിങ്ങളുടെ ദേഹത്തോട്, വയറും വയറും ചേർന്നിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ ചേർത്തു പിടിക്കുക.



ചാഞ്ഞു കിടക്കൽ

ഒരു ചാറുകസേരയിലോ കിടക്കയിലോ ചാഞ്ഞു കിടക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ നിങ്ങളുടെ വയറിനു മുകളിൽ കിടത്തുക. നിങ്ങളുടെ സ്തനങ്ങളെ സ്വയം കണ്ടെത്തി കുടിക്കുവാൻ നിങ്ങളുടെ ശിശുവിനെ അനുവദിക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ ശിശുവിന്റെ തല താങ്ങിപ്പിടിക്കുക. സിസേറിയൻ പ്രസവം വേണ്ടിവന്ന അമ്മമാർക്ക് ഇത് ഏറ്റവും യോജിച്ചതാണ്.



വശം ചരിഞ്ഞു കിടക്കൽ

മുഖങ്ങൾ അഭിമുഖമായി വരത്തക്ക രീതിയിൽ നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ അടുക്കൽ ചരിഞ്ഞു കിടക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈകളുടെ മടക്കിനുള്ളിൽ ശിശുവിനെ താങ്ങി പിടിക്കുക. ഈ അവസ്ഥ ശിശുവും നിങ്ങളുടെ സ്തനവും ചേർന്നു വരുവാൻ സാധിക്കുന്ന നല്ല ഒരു ദിശ പ്രദാനം ചെയ്യും.



മടിയിൽ കിടത്തൽ

ശിശുവിനെ നിങ്ങളുടെ മടിയിൽ മുലയൂട്ടുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കാൻ പാകുന്ന സ്തനത്തിന്റെ വശത്തു തല വരത്തക്ക രീതിയിൽ കിടത്തുക. സ്തനത്തിന്റെ വശത്ത് ശിശുവിന്റെ തല കൈ കൊണ്ട് താങ്ങി പിടിക്കുക. മറ്റേ കൈ കൊണ്ട് സ്തനം മുലയൂട്ടുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുക.



ഫുട്ബോൾ

മുലയൂട്ടുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കാൻ പാകുന്ന സ്തനത്തിന്റെ വശത്ത് നിങ്ങളുടെ കൈത്തണ്ടയ്ക്കു കീഴിൽ ശിശുവിനെ താങ്ങി പിടിക്കുക. മറ്റേ കൈ കൊണ്ട് അതേ വശത്തു തന്നെ ശിശുവിന്റെ തല താങ്ങി പിടിക്കുക.



അകാല ശിശുക്കൾക്കുള്ള പ്രത്യേക പോഷക ആവശ്യങ്ങൾ

ഗർഭത്തിന്റെ അവസാന മൂന്നു മാസം ശിശുവിന്റെ അതിവേഗത്തിലുള്ള ശാരീരിക വളർച്ചയുടെ കാലമാണ്. ഇത് ഗർഭപാത്രത്തിനു പുറത്ത് ഒരു അകാല ശിശു അനുഭവിക്കുന്ന വളർച്ചാ നിരക്കിനെക്കാൾ വളരെ കൂടുതലാണ്. ഗർഭപാത്രത്തിനുള്ളിലെ ഈ നിർണ്ണായക വളർച്ചാ ഘട്ടം നഷ്ടമാകുന്നതിനാൽ പൂർണ്ണ ഗർഭത്തിൽ പിറന്ന ശിശുക്കളുടെ അതേ വേഗത്തിൽ വളരുന്നതിന് അകാല ശിശുക്കൾക്ക് വലിയ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടേണ്ടി വരുന്നു. ഇത് അധിക പോഷകത്തിനുള്ള ആവശ്യകതയ്ക്കിടയാക്കുന്നു.

ഈ അധിക പോഷക ആവശ്യകത പൂർത്തീകരിക്കുന്നത് അവരുടെ വളർച്ചയിലും വികാസത്തിലും ദീർഘകാല ഗുണഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ഭാവിയിൽ പകരാത്ത രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. മൂലയുട്ടൽ എല്ലാ ശിശുക്കൾക്കും ഏറ്റവും മികച്ച പോഷകം പ്രദാനം ചെയ്യും. പക്ഷേ, അകാല ശിശുക്കൾക്ക് പലപ്പോഴും അവരുടെ അമ്മയിൽ നിന്നും മൂലപ്പാൽ ലഭിക്കാതെ വരികയോ മതിയായ രീതിയിൽ ലഭിക്കാതെ വരികയോ ചെയ്യാറുണ്ട്. ഇത് സപ്ലിമെന്റുകളുടെ ഉപയോഗം ആവശ്യമാക്കിത്തീർക്കുന്നു. അമ്മയുടെ പാൽ ലഭ്യമല്ലാതെ വരുമ്പോൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് മനുഷ്യ ദാതാവിന്റെ പാലോ ഫോർമുലയോ ഉപയോഗിക്കാം.⁵



വിശപ്പിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കൽ ⁷

പ്രാരംഭം

- ഇളക്കം
- വായ് തുറക്കൽ
- തല തിരിക്കലും അന്വേഷിക്കലും

മദ്ധ്യം

- വലിച്ചിൽ
- വർദ്ധിച്ച ശാരീരിക ചലനങ്ങൾ
- കൈ വായിലേക്കു കൊണ്ടുപോകുക

വൈകി

- കരച്ചിൽ
- രൂക്ഷമായ ശാരീരിക ചലനങ്ങൾ
- ചുവപ്പു നിറമാകുക



നിങ്ങളുടെ ശിശുവിനെ മൂലയൂട്ടൽ

മൂല ചപ്പി കുടിക്കുന്നതിനുള്ള ഗർഭകാല പ്രായം എല്ലാ ശിശുക്കൾക്കും ഒരുപോലെല്ല. ചില ശിശുക്കൾ 32 ആഴ്ചയാകുമ്പോൾ ചപ്പുവാൻ തുടങ്ങും. എന്നാൽ മിക്ക ശിശുക്കളും ഫലപ്രദമായി ചപ്പി കുടിക്കുന്നത് 36 ആഴ്ചയാകുമ്പോഴായിരിക്കും. പല ശിശുക്കളും ഏകദേശം 1300 ഗ്രാം തൂക്കമാകുമ്പോൾ സ്നാനത്തിൽ നിന്നും പാൽ കുടിക്കുവാൻ തുടങ്ങും. പക്ഷേ മിക്ക ശിശുക്കൾക്കും പൂർണ്ണമായി മൂലകുടിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് ഏകദേശം 1800 ഗ്രാം തൂക്കമാകുമ്പോൾ ആയിരിക്കും.⁸

ഫീഡിംഗ് പ്രക്രിയ താഴെപ്പറയും വിധമാണ്:

- 1 നെക്ക് എക്സ്പോഷൻ ഒഴിവാക്കുക, അത് പേശികളുടെ ചലനങ്ങളെ തടയും
- 2 ചുണ്ടുകൾ “മത്സ്യ ചുണ്ടുകൾ” പോലെ തുറക്കുന്നു
- 3 മൂലക്കണ്ണിലേക്ക് പാൽ ചുരത്തുന്നതിലൂടെ ശിശുവിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- 4 താളം: വേഗത്തിലുള്ള ഉറിഞ്ചൽ > സാവധാനത്തിൽ, കൂടുതൽ തുടർമാനമായ ചലനം> വിഴുങ്ങൽ> ശ്വസിക്കൽ> ഇതേ രീതിയുടെ ആവർത്തനം
- 5 ശ്വാസ തടസ്സം ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി കഴുത്തിന്റെ പിൻഭാഗവും തൊണ്ടയും മൂലക്കണ്ണിനെക്കാൾ ഉയർന്നിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ നിങ്ങളുടെ ശിശുവിനെ പിടിക്കുക
- 6 ശിശുവിന്റെ പ്രതികരണങ്ങൾ തുടർച്ചയായി നിരീക്ഷിക്കുകയും അമിത-ഉത്തേജനം ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക.



മൂലയൂട്ടൽ അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം അരക്കിട്ടുറപ്പിക്കുന്നു.

ഗർഭകാലത്തും ജനനത്തിനു ശേഷവും അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിൽ വേർപെടുത്താനാകാത്ത ഒരു ബന്ധം ഉടലെടുക്കുന്നു.^{9,10}

മൂലയൂട്ടൽ അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും തമ്മിൽ പരസ്പരം ബന്ധപ്പെടുവാനുള്ള സുപ്രധാന അവസരം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ, ഈ ബന്ധപ്പെടൽ അനുകൂലമാണെങ്കിൽ ശക്തമായ പരസ്പര ബന്ധത്തോടു കൂടിയ ആരോഗ്യകരമായ ഒരു യാത്രയ്ക്കു തുടക്കം കുറിക്കുവാൻ അവർക്കു സാധിക്കും.

ആരോഗ്യകരമായ മൂലയൂട്ടലും പരസ്പര ബന്ധവും അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും ആരോഗ്യപരവും മാനസികവുമായ പ്രയോനജങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യും.¹⁰

അതിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- മാതൃത്വത്തിന്റെ പിരിമുറുക്കം കുറയുന്നു¹⁰
- കുട്ടിക്ക് നല്ല ആഹാര ശീലമുണ്ടാകുന്നു¹¹
- അമ്മയുടെ തൂക്കം വർദ്ധിക്കുന്നതു തടയുന്നു¹²

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?
അമ്മ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം മൂലപ്പാലിന്റെ രുചിയെയും മണത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്നു.¹³

