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.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/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.

DANONE

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

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

DANONE

రోజువారి పోరాటంలో గెలవండి

మీ నెలలు నిండని శిశువుకు చనుబాలిచ్చేందుకు సూచనలు

Supporting
THE PREEMIES

TOGETHER
WE WIN

PN_DFCBUH_2018_NOV_NUTRICIA_APTAMIL_11067920_SIZE 210 (W) X 297 (H) MM_BREASTFEEDING BOOKLET

చనుబాలు బిడ్డకు సువర్ణ ప్రామాణిక పోషణ

చనుబాలు బిడ్డకు ప్రాధాన్యత గల న్యూట్రిషన్ మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గల శిశువులందరికీ నిస్సందేహంగా ఉత్తమ పోషణ. చనుబాలు మాత్రమే ఇవ్వడం మొదటి 6 నెలల్లో మీ శిశువుకు కావలసిన పోషక అవసరాలన్నిటినీ తీర్చుతుంది.[1,2]

మీ శిశువు యొక్క భవిష్యత్తుకు తోడ్పడటానికి అవసరమైన కీలక పోషకాలను చనుబాలు ఇస్తాయి. ఇది ఇంద్రియ మరియు గ్రహణశక్తి అభివృద్ధిని పెంపొందిస్తుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌తోకూడిన మరియు దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి మీ శిశువును కాపాడుతుంది. 3 ఇంకా, మీ శిశువుతో అనుబంధం కలిగివుండే సదవకాశంగా చర్య చూపిస్తుంది. బిడ్డకు చనుబాలివ్వడం సహజంగా రావాలని లేదు, తగిన టెక్నిక్‌ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి అభ్యాసం చేయవలసి ఉంటుంది.

మీరు మీ పాపాయికి చనుబాలిచ్చేందుకు ప్రయత్నించడానికి అనేక విభిన్న పొజిషన్‌లు ఉన్నాయి. వీటిలో కొన్ని మీకు ఇక్కడ ఇవ్వబడ్డాయి.[4]

చనుబాలలో పోషకాలు మరియు బయోయాక్టివ్ కాంపొనెంట్‌లు ఖచ్చితమైన సమతుల్యంలో ఉన్నాయి. ఇవి మీ శిశువు సమగ్రంగా ఎదిగేలా మరియు వికసించేలా చేస్తాయి.[5]

బిడ్డకు చనుబాలిచ్చే భంగిమలు

మీరు బిడ్డకు చనుబాలు ఇచ్చే అనుభవాన్ని పెంచేందుకు కొన్ని సులభ చిట్కాలు ఇస్తున్నాము.[6]

క్రాస్–క్రాడిల్

చనుబాలు ఇస్తున్న రొమ్ముకు ఎదురుగా ఉన్న చేతిని మీ శిశువు తలకు మద్దతుగా ఇవ్వండి. మరొక చేతితో రొమ్ముకు మద్దతు ఇవ్వండి. మీ శిశువును మీ శరీరానికి, పొట్టను పొట్టకు చేరువగా తీసుకురండి.

క్రాడిల్

మీ శిశువు యొక్క తలను మీ చేతి యొక్క మోచేయి లేదా వంపులో అమిరేలా రొమ్ము యొక్క అదే వైపున పట్టుకోండి. మరొక చేతితో రొమ్ముకు మద్దతు ఇవ్వండి. మీ శిశువును మీ శరీరానికి, పొట్టను పొట్టకు చేరువగా తీసుకురండి.

వెనక్కి పడుకోవడం

రిక్లైనర్ లేదా మంచంపై వెల్లకిలా పడుకోండి. మీ శిశువును మీ పొట్టపై పడుకోబెట్టుకొని మీపైకి ఒత్తుకోండి. మీ శిశువును మీ రొమ్మును వెతుక్కోనివ్వండి మరియు తీరిక సమయంలో దాన్ని చప్పరించనివ్వండి. అవసరమైతే మీరు మీ శిశువు తలకు సైడులో సపోర్టు ఇవ్వవచ్చు. సిజేరియన్ డెలివరి చేయించుకున్న తల్లులకు ఇది గొప్ప పొజిషన్‌గా ఉంటుంది.

సైడ్ లైయింగ్ క్రాడిల్

శరీరాలను ఎదురెదురుగా ఉంచి మీ శిశువు పక్కన పడుకోండి. మీ శిశువును మీ బాహువు వంపులో పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. శిశువును మరియు రొమ్మును ఒక చోటుకు తీసుకొచ్చేందుకు మీ శిశువు యొక్క తలను ఈ పొజిషన్ మంచి కోణంలో ఉంచుతుంది

శాడిల్

చనుబాలు ఇచ్చేందుకు ఉపయోగించే రొమ్ము ఉన్న అదే వైపున మీ శిశువును మీ కాలుపై అడ్డంగా కూర్చోబెట్టండి. రొమ్ము మాదిరిగా అదే వైపున చేతితో మీ శిశువు తలకు సపోర్టు ఇవ్వండి. చనుబాలివ్వడానికి ఉపయోగిస్తున్న రొమ్ముకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీ మరొక చేతిని ఉపయోగించండి.

ఫుట్‌బాల్

చనుబాలిచ్చే రొమ్ము ఉన్న వైపున దిండుతో కొద్దిగా సపోర్టు తీసుకొని చేతితో మీ శిశువును పట్టుకోండి. అదే వైపున మరొక చేతితో మీ శిశువుకు సపోర్టు ఇవ్వండి

నెలలు నిండకుండా పుట్టిన శిశువులకు కావలసిన నిర్దిష్ట పోషణ అవసరాలు

గర్భధారణ తుది త్రైమాసికం అనేది శిశువు శారీరకంగా శరవేగంగా పెరిగే కాలం; గర్భాశయం వెలుపల ప్రీమీ (నెలలు నిండకుండా పుట్టిన శిశువు) అనుభవించే దానికంటే ఎదుగుదల రేటు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇంట్రాయుటెరైన్ వృద్ధి మరియు వికాసం యొక్క ఈ కీలక దశను మిస్‌కావడం అంటే, నెలలు నిండకుండా పుట్టిన శిశువులు గడువు ప్రకారం పుట్టిన శిశువుల మాదిరిగా ఎదగడంలో మరియు వికసించడంలో కష్టం ఎదుర్కొంటున్నారు, దీనివల్ల పోషకాల అవసరం పెరుగుతుంది.

ఈ పెరిగిన పౌష్టికాహార అవసరాలను తీర్చడం శిశువుల అభివృద్ధిపై సుదీర్ఘ కాలం సానుకూల ప్రభావాలు కలిగివుండొచ్చు మరియు భవిష్యత్తులో అంటువ్యాధికాని జబ్బులు కలిగే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. చనుబాలివ్వడం శిశువులందరికీ ఉత్తమ పోషణ అందిస్తుంది, అయితే నెలలు నిండకుండా పుట్టిన శిశువులకు, తల్లి నుంఇ పాలు ఎల్లప్పుడూ లభించకపోవచ్చు, లేదా పౌష్టికాహారంగా సరిపోవచ్చు, కాబట్టి ఫోర్టిఫికేషన్ అవసరమవుతుంది. తల్లి పాలు లభించనప్పుడు, మరొక మహిళ దానం చేసే పాలు లేదా ఫార్ములాను డాక్టరు నిర్ణయం మేరకు ఉపయోగించవచ్చు.[6]

ఆకలి సంకేతాలను అర్థంచేసుకొనుట[7]

మొదట్లో

- కుదుపుట
- నోరు తెరువుట
- తల తిప్పడం లేదా కోరడం

మధ్యలో

- స్ట్రెచింగ్
- శారీరక కదలిక పెంచడం
- చేతి నుంచి నోటికి

ఆలస్యంగా

- ఏడవడం
- ఆందోళన కలిగించేలా శరీరం కదల్చడం
- ఎర్రగా మారడం

మీ శిశువుకు చనుబాలు ఇవ్వడం

చనుబాలు తాగడానికి కరెక్టు గర్భధారణ వయస్సు శిశువుల్లో మారిపోతుంది. కొంతమంది శిశువులు 32 వారాలకు చనుబాలు తాగుతారు, అయితే, అత్యధిక మంది 36 వారాలకు ప్రభావవంతంగా పీల్చవచ్చు. అత్యధిక మంది శిశువులు దాదాపుగా 1300 గ్రాముల బరువుకు చేరుకున్నప్పుడు తల్లి రొమ్ము నుంచి పాలు తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. అత్యధిక మంది దాదాపు 1800 గ్రాముల బరువుకు చేరుకున్నప్పుడు సంపూర్ణంగా చనుబాలు తాగగలరు.[8]

బిడ్డకు చనుబాలిచ్చే ప్రక్రియ ఈ కింది విధంగా ఉంటుంది[8]:

1. మెడను చాచకండి ఎందుకంటే ఇది కండరాల కదలికలను నిరోధిస్తుంది కాబట్టి.
2. పెదవులు ‘‘చేప పెదవులు’’ మాదిరిగా తెరుచుకుంటాయి
3. చనుమొనకు పాలు అందించడం ద్వారా మీ బిడ్డను ప్రోత్సహించండి.
4. లయ: వేగంగా చనుబాలు తాగడం – నెమ్మదిగా ఉంటుంది, మరింతగా ప్రస్తుత గతి– మింగడం–శ్వాసతీసుకోవడం– తిరిగిచేసే విదానం.
5. పొలమారడాన్ని నివారించేందుకు వీలుగా చనుమొన కంటే ఎత్తులో మెడ మరియు గొంతు ఉండే విధంగా మీ బిడ్డను పట్టుకోండి.
6. శిశువు యొక్క ప్రతిచర్యలను నిరంతరం గమనిస్తూ ఉండండి మరియు స్టిములేషన్ ఎక్కువ ఉందేమో గమనించండి.

తల్లి మరియు శిశువు మధ్య అనుబంధం బలపడటానికి చనుబాలివ్వడం సహాయపడుతుంది.

గర్భధారణలో మరియు శిశువు పుట్టిన తరువాత, ‘అనుబంధం’ ప్రక్రియలో భాగంగా తల్లిబిడ్డ మధ్య సన్నిహిత వాత్సల్యం కలుగుతుంది.[9,10]

బిడ్డకు చనుబాలివ్వడం తల్లిబిడ్డ సన్నిహితంగా అన్యోన్యంగా ఉండటానికి ముఖ్యమైన అవకాశం కల్పిస్తుంది. కాబట్టి ఈఅన్యోన్యత సానుకూలంగా ఉంటే, బలమైన పరస్పర అనుబంధాలు మరియు ఎటాచ్‌మెంట్‌లు ఏర్పడే దిశగా సానుకూల ప్రయాణాన్ని ఇది ప్రారంభిస్తుంది.

సానుకూలంగా బిడ్డకు చనుబాలిచ్చే అన్యోన్యత మరియు ఎటాచ్‌మెంట్ తల్లిబిడ్డకు గణనీయమైన ఆరోగ్యపరమైన మరియు శారీరక ప్రయోజనాలు కల్పించవచ్చు.[10]

వీటిల్లో ఉండేవి:

- తక్కువ ప్రసూతి ఒత్తిడి [10]
- శిశువు ఆరోగ్యకరంగా తినే విధానం.[11]
- తల్లి బరువు పెరగడాన్ని నిరోధిస్తుంది.[12]

మీకు తెలుసా?

చనుబాలు రుచి మరియు వాసన తల్లి ఆహారం వల్ల ప్రభావితమవుతాయి.[13]