



ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഓഗസ്റ്റ് 1 മുതൽ 7 വരെ മുലയൂട്ടൽ വാരമായി ആചരിക്കുന്നു. മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ പറ്റി സ്ത്രീകളെ ബോധവൽക്കരിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് ഇങ്ങനെ ഒരു ആചരണം. മുലപ്പാൽ കുഞ്ഞിന്റെ അവകാശം ആണ്. അത് നിഷേധിക്കരുത്. മുലപ്പാലിന്റെ ഗുണവും, പ്രസക്തിയും അറിഞ്ഞ് കുഞ്ഞിന് വയറ്റു നിറയെ പാൽ നല്കാൻ ആഗ്രഹിച്ചിട്ടും സാധിക്കാത്ത അമ്മമാരുടെ എണ്ണം ഇക്കാലത്ത് കൂടുതലാണ്. ഗർഭിണിചര്യ മുതൽ പ്രസവചര്യവരെ നീണ്ടു നില്ക്കുന്ന ഒരു ജീവിതചര്യയിലൂടെയാണ് മുൻ കാലങ്ങളിൽ നാം കടന്ന് പൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നത്. എന്നാൽ കൃത്യമായ ചര്യകൾ അനുഷ്ഠിച്ച കാലത്ത് ആരോഗ്യമുള്ള ഗർഭപാത്രവും കുഞ്ഞ് സ്കൂളിൽ പോയി തുടങ്ങിയാലും വറ്റാത്ത മുലകളും 50 വയസ് വരെ ക്രമം തെറ്റാതെ വരുന്ന ആർത്തവവും നമ്മുടെ സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടായിരുന്നു.

ആയുർവേദം മുലപ്പാലിന് വേണ്ടത്ര പ്രാധാന്യം നൽകിയ ശാസ്ത്രമാണ്. മാതൃരേവ പിഞ്ചേത് സ്തന്ധം (അമ്മയുടെ പാൽ കടിക്കുക) എന്ന് ആയുർവേദത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ദീർഘവീക്ഷണത്തോടെയുള്ള ഉപദേശമായി കണക്കാക്കാം. ഇന്നത്തെ കാലത്തു മുലപ്പാൽ കൊടുക്കാതെ പാൽപ്പൊടികളും ,

പശുവിൻ പാലും കുടിച്ചു വളരേണ്ട അവസ്ഥയാണ് നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഉള്ളത് . മുലപ്പാൽ അമൂല്യവും, ആരോഗ്യദായകമാണ് . മുല കുടിക്കുന്ന കുഞ്ഞിനു മാത്രമല്ല, അമ്മയ്ക്കും മുലയൂട്ടൽ ആരോഗ്യമേകും.

മാനസിക പ്രയാസങ്ങളെ ആദ്യം മാറ്റിനിർത്തുക. വാത്സല്യം കുറയുന്നത് കൊണ്ട് മുലപ്പാൽ കുറയും. . അമ്മ നന്നായി ഉറങ്ങേണ്ടതും ആവശ്യത്തിന് പോഷകാഹാരം വെള്ളവും (ദ്രവ പദാർത്ഥങ്ങൾ) കഴിക്കേണ്ടതും അനിവാര്യമാണ്.

ചില പൊതുവായ സംശയങ്ങൾ ✓

എത്രനാൾ മുലയൂട്ടണം?

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ഉപദേശം ആദ്യത്തെ 6 മാസക്കാലം സ്ഥിരമായി മുലപ്പാൽ കൊടുക്കുകയും ആറാം മാസം മുതൽ ഖരഭക്ഷണങ്ങൾ കൊടുത്തു തുടങ്ങുകയും ചെയ്യാമെന്നാണ്. മറ്റു ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം 2 വർഷം വരെ മുലപ്പാൽ കൊടുക്കണം.

എപ്പോഴാണ് മുലയൂട്ടേണ്ടത് ?

ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞ് രണ്ടു മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് വയറ്റു നിറയെ പാൽ കുടിക്കുകയും സുഖമായുറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒന്നരണ്ടു തവണ മുത്രമൊഴിച്ചാൽ വിശന്ന് പിന്നെയും കരയും . അപ്പോൾ വീണ്ടും കൊടുക്കാം. കുഞ്ഞ് പാലുകുടിച്ച് മുല ഒഴിവാക്കാൻ പിന്നീട് രണ്ടു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ പാൽ വന്നു നിറയുകയുള്ളൂ . കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ കുഞ്ഞിനെ എഴുന്നേൽപ്പിച്ച് പാൽ കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കണമെന്നില്ല . നാലുമണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് കൊടുത്താലും മതിയാകും.

എത്ര പ്രാവശ്യം പാൽ കൊടുക്കണം ✓

കൃത്യമായി പറയാൻ കഴിയില്ല. പാൽ കുടിച്ച ശേഷം 2 മണിക്കൂർ എങ്കിലും കുഞ്ഞു സുഖമായിട്ട് ഉറങ്ങുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ആവശ്യത്തിന് വയർ നിറഞ്ഞു എന്ന് മനസിലാക്കാം.

മുലയൂട്ടൽ കാലത്ത് അമ്മമാർ ആഹാരത്തിൽ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം !?!

പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ആഹാരം കഴിക്കണം. ഭക്ഷണത്തിൽ മുരിങ്ങയില, ഉപ്പുവ, പപ്പായ, കാരറ്റ്, വെള്ളത്തുള്ളി, ചീര, ശതാവരികിഴങ്ങ്, ബദാം, അണ്ടിപ്പരിപ്പ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തുക. കുഞ്ഞിന് മലബന്ധം ഉണ്ടെങ്കിൽ അമ്മയുടെ ആഹാരരീതിയും ശ്രദ്ധിക്കുക.



എങ്ങനെ മുലയൂട്ടണം✓

അമ്മ ഇരുന്നു മാത്രമേ കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടാൻ പാടുള്ളൂ . കുഞ്ഞിനെ തലയണയുടെ സഹായത്തോടെ മടിയിൽ മാറിടത്തിന് സമാന്തരമായി എത്തുന്ന രീതിയിൽ പിടിച്ച് സുഖമായിരുന്ന് പാൽ കൊടുക്കണം. കന്നിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് പേശി വേദനയുണ്ടാക്കും. കിടന്ന് മുലയൂട്ടുമ്പോൾ പാൽ മൂക്കിലോ , ചെവിയിലോ കടന്ന് കുഞ്ഞിന് കുഴപ്പമുണ്ടാവും. സിസേറിയൻ കഴിഞ്ഞവരിൽ ഇരുന്നു മുലയൂട്ടാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടെങ്കിൽ സൗകര്യമായ പൊസിഷനിൽ പാൽ കൊടുക്കണം.

കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ എപ്പോൾ മുതൽ കട്ടി ആഹാരം നൽകിത്തുടങ്ങാം✓

ആറ് മാസം പ്രായമായ കുട്ടികൾക്ക് മുലപ്പാലിനോടൊപ്പം കട്ടി ആഹാരങ്ങൾ കൊടുത്തു തുടങ്ങാം . കുറുക്ക്, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ ,വിവിധ തരം ഫലവർഗങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവ ഈ പ്രായത്തിൽ കൊടുത്തു ശീലിപ്പിക്കാം . പത്തപ്പല്ലം(റാഗി) ഏത്തയ്ക്കയുമൊക്കെ പൊടിച്ചു കുറുക്കി കൊടുക്കാം. അല്പം തേങ്ങാപ്പാലും ചേർത്ത് കുറുക്ക് ഉണ്ടാക്കാം.

കുഞ്ഞിന്റെ പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം അമ്മ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി അതിൽ ആവശ്യമുള്ള മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടതാണ്. കരയുന്നതെല്ലാം പാലിന് വേണ്ടിയല്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. സദാ മധുര പദാർത്ഥങ്ങൾ ശീലിക്കുന്നതും ,സ്ഥിരമായി മാംസാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതും, മുലപ്പാലിനെ കുറയ്ക്കും. ഉൾപ്പഴുക്ക് (അധികം എരിവ്, പുളിയുള്ളവ) ഉണ്ടാക്കുന്ന ആഹാരം, പകൽ ആഹാരം കഴിച്ചുടനെ ഉറക്കം, എന്നിവ പാലിന്റെ ഗുണത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടാക്കും .പാൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനായി അയില മീൻ,ചൂര,ചെമ്മീൻ എന്നിവ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ഉണ്ട്. ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന പാൽ കട്ടികളിൽ വയറുവേദനക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്. ഇവയുടെ ഉപയോഗം മാറ്റുമ്പോൾ കുഞ്ഞിന്റെ വയറുവേദന മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

✓ ചെറു ചുട്ടുള്ള വെള്ളത്തിൽ തുണി നനച്ചു സ്നാനങ്ങൾ തുടച്ച ശേഷമേ മുലയൂട്ടാവൂ . ആയുർവേദവിധി പ്രകാരം ചന്ദനവും രാമച്ചവും കുറുന്തോട്ടി വേരും കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കിയ കഷായമാണ് സ്നാനങ്ങൾ കഴുകാൻ ഉപദേശിച്ചിരിക്കുന്നത്.

മുലപ്പാൽ ഉണ്ടാകുവാൻ ഉള്ള ചില ആയുർവേദവിധികൾ-✓

- * മുരിങ്ങയില വെള്ളത്തിലിട്ട് ഉപ്പ് ചേർത്തു വേവിച്ച ശേഷം വെള്ളം ഊറ്റി കളയുക. അതിൽ നെയ്യ് ചേർത്തു വരട്ടി കഴിക്കണം
- * അടപതിയൻകിഴങ്ങ് കഷായം വെച്ചു കഴിക്കണം
- * ഞവരയരി ചോറ് നെയ്യോ പാലോ ചേർത്തു രാത്രി കഴിക്കുക
- * പാലും പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു കുറുക്കി കഴിക്കുക
- * ശതാവരി കിഴങ്ങ് , കോവൽ കിഴങ്ങ്, അടപതിയൻ കിഴങ്ങ് എന്നിവ കഷായം വെച്ചു കുടിക്കണം.
- * പ്രസവാനന്തരം കഴിക്കുന്ന ഉള്ളിലേഹ്യം, ഉല്പവ ലേഹ്യം എന്നിവ മുലപ്പാൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയാണ്.
- * മുലയൂട്ടുന്നതിന് മുൻപും ശേഷവും അമ്മ വെള്ളമോ ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളോ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- * ക്ഷീണം മാറ്റാൻ പ്രസവിച്ച സ്ത്രീയ്ക്ക് മദ്യം വെള്ളം ചേർത്തോ അരിഷ്ടത്തിൽ ചേർത്തോ നല്ലാമെന്നു മുതിർന്നവർ
- * ഇതു മുലപ്പാലിനെ ദുഷിപ്പിക്കുകയും ധാതുക്കളെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്നും അതിനാൽ പാടില്ലെന്നും പകരം കുഞ്ഞി കുടിക്കുന്നതാണ് നല്ലതെന്നും ആയുർവേദത്തിൽ പറയുന്നു.

പ്രസവിച്ച സ്ത്രീകൾക്ക് ജീരകാരിഷ്ടം കൊടുക്കുന്നത് പതിവാണല്ലോ. ജീരകാരിഷ്ടം കുടിച്ചയുടനെ പാൽ കുഞ്ഞിന് കൊടുത്താൽ കുഞ്ഞിന് വയർ വേദന ഉണ്ടാവുന്നത് കാണാറുണ്ട്. അതിനാൽ ദശമൂലാരിഷ്ടം കൂടിയ അളവിലും ജീരകാരിഷ്ടം കുറഞ്ഞ അളവിലും ചേർത്ത് കൊടുക്കുന്നതായിരിക്കും നന്ന് !

മിക്കവാറും ആളുകൾ കുഞ്ഞിന് പാലില്ല എന്നു പറഞ്ഞ് 28 ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ കുറുക്ക് കൊടുക്കുന്ന ശീലം ഉണ്ട്. തീർത്തും നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തേണ്ട ഒന്നാണ് കുഞ്ഞ് ആറോ ഏഴോ തവണ മൂത്രമൊഴിക്കുകയും തൂക്കം ക്രമാനുഗതമായി വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട് എങ്കിൽ ആവശ്യത്തിന് മുലപ്പാൽ ഉണ്ട് എന്നർത്ഥം.

ലോക മുലയൂട്ടൽ വാരം
ഓഗസ്റ്റ് 1 മുതൽ 7 വരെ

'സർവം നിവാര്യതേ ഖാലേ സ്തന്യം നൈവ നിവാര്യതേ'
(ഖോഗരത്നാകരം)

നവജാത ശിശുവിന്റെ ആഹാരം മുലപ്പാൽ മാത്രമാണ്. കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ നിരോധിക്കുന്ന ഒരു സാഹചര്യവും ഉണ്ടാവാൻ പാടില്ല

KERALA HEALTH
കേരള സർക്കാർ
ദാരിദ്ര്യ ചികിത്സാ വകുപ്പ്

മുലപ്പാലിനു പകരം എന്ത്?

മാതാവിനു മരണം സംഭവിക്കുക, കഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടാൻ കഴിയാതെ വരുക, വേണ്ടത്ര മുലപ്പാൽ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുക - എന്നീ സാഹചര്യങ്ങളിൽ രോഗങ്ങളില്ലാത്ത, പ്രസവിച്ച സ്ത്രീയോട് ആത്മ ബന്ധമുള്ളവളും ഏകദേശം അതേ പ്രായവും മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്ന സ്വന്തം ശിശുവുള്ളവളുമായ മറ്റൊരു സ്ത്രീയെ (ധാത്രി - പോറ്റമ്മ) കൊണ്ടു മുലയൂട്ടണം.

അമ്മിഞ്ഞപ്പാൽ സൂക്ഷിച്ച് വയ്ക്കാനും ബാങ്കുകൾ

.....

പ്രസവശേഷം അമ്മയ്ക്ക് മുലപ്പാൽ നൽകാൻ കഴിയാതെ വരുകയും കഞ്ഞിന് നേരിട്ട് മുലപ്പാൽ വലിച്ച് കുടിക്കാൻ കഴിയാതെ വരികയുമൊക്കെയുള്ള സന്ദർഭത്തിൽ അമ്മയുടെ പാൽ പോഷക ഗുണങ്ങളൊന്നും തന്നെ നഷ്ടപ്പെടാതെ സൂക്ഷിച്ച് വയ്ക്കുന്നു. മുലപ്പാൽ കുറവുള്ള അമ്മമാർക്ക് ഇത്തരം മിൽക്ക് ബാങ്ക്സ് ആശ്വാസമാണ്. സൂക്ഷ്മതയോടെയും വൃത്തിയോടെയും ശേഖരിച്ച് വയ്ക്കുന്ന ഇത്തരത്തിലുള്ള ബ്രസ്റ്റ് മിൽക്ക് ബാങ്കുകൾ ഇന്ത്യയിൽ നിരവധിയുണ്ട്. 1980 ലാണ് WHO യും UNICEF ഉം കൂടി ഇങ്ങനെ ഒരു സംരംഭം തുടങ്ങിയത്.

മറ്റുള്ള പാൽ നല്ലവോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ

അമ്മയുടെ സ്തന്യം തികയാതെ വരുമ്പോഴോ അല്ലാതെയോ മറ്റ് പാൽ കാച്ചി കൊടുക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് കഫക്കെട്ടുകാണാറുണ്ട്.

ആട്ടിൻ പാൽ ആയാലും പശുവിന്റെ പാൽ ആയാലും അതിൽ ഓരില വേര്, മുവില വേര്, ചെറുള വേര്, ചെറുവഴുതിന വേര്, മുത്തങ്ങ എന്നിവയിൽ ഏതെങ്കിലും ചതച്ചു കിഴി കെട്ടിയിട്ട് പാൽ കാച്ചി കുറുകി കൊടുക്കണം. പശുവിന്റെയോ ആട്ടിൻറെയോ ആണ് പാലേകിൽ സമം വെള്ളം ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. മുഴുവൻ വെള്ളം വറ്റി പാൽ ബാക്കിയായാൽ വേണ്ടത്ര വെന്തതായി മനസ്സിൽ ആക്കി ഉപയോഗിക്കാം.. വേവാനത് പാൽ ദഹിക്കില്ല. വെള്ളം ചേർത്തത് കഫക്കെട്ടും ഉണ്ടാക്കും. മുലപ്പാൽ വേണ്ടത്ര ഇല്ലെങ്കിൽ നറുവെണ്ണ കൊടുത്തും ശീലിപ്പിക്കാം.

സ്തനങ്ങളിൽ പാൽ കെട്ടി നിന്നാൽ

സ്തനങ്ങളിൽ പാൽ കെട്ടി നിന്നും ചിലപ്പോൾ അണുബാധയുണ്ടാകാം. പാൽ കെട്ടിനിൽക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. കഞ്ഞി പാൽ കുടിക്കാത്തപ്പോൾ അധികമുണ്ടാകുന്ന പാൽ പിഴിഞ്ഞു കളയണം. പാൽ കെട്ടി നിന്ന് കല്ലിക്കുന്ന അവസ്ഥ ചില അമ്മമാരിൽ വേദനയുളവാക്കാറുണ്ട്. അമിതമായി പാൽ ഉണ്ടാവാതിരിക്കാൻ പിച്ച്പ്പുകൾ ബ്രായിൽ വയ്ക്കുന്നതുപോലെയുള്ള നാടൻ രീതികൾ ചെയ്തുകൊടുക്കുക.

ലോക മുലയൂട്ടൽ വാരം
ഓഗസ്റ്റ് 1 മുതൽ 7 വരെ

'മാതൃരേവ പിബേത് സ്തന്യം തത് ഹി അലം ദേഹവൃദ്ധയേ.....'
(അഘോംഗ ഹൃദയം)

നവജാതശിശുവിന്റെ ശരീര പോഷണത്തിന് അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്

KERALA HEALTH
കേരള സർക്കാർ
ദാരിദ്ര്യ ചികിത്സാ വകുപ്പ്

മുലക്കണ്ണ് വിണ്ടുകീറുന്നത് മാറാൻ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുക്കുക :

- * കോവലില വെണ്ണയിൽ ചാലിച്ചു പുരട്ടുക.
- * ചെത്തിപ്പ നാളികേരപ്പാലിൽ കാച്ചിയത് പുരട്ടുക
- * തളസിയില അരച്ചു ഇടാം
- * മത്തന്റെ ഞെട്ട് ഉപ്പ് ചേർത്ത് അരച്ചുപുരട്ടുന്നത് നല്ലതാണ്.

മുലപ്പാൽ തന്നെ പുരട്ടിയാലും നന്ന്.

ഗർഭിണി ആകുന്ന സമയം മുതൽ തന്നെ സ്തന പരിചരണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. അതുപോലെ കഞ്ഞിനു പാലു കൊടുക്കുന്ന ആദ്യ സമയം മുതൽ തന്നെ Black areola മുഴുവനും കഞ്ഞിന്റെ വായിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ വിണ്ടു കീറൽ വരാതെ നോക്കാം.

മാതൃരേവ പിബേത് സ്തന്യം തത് ഹി അലം ദേഹ വൃദ്ധയേ! [കഞ്ഞിന് പുഷ്പി ഉണ്ടാവണമെങ്കിൽ ബേബി ഫുഡ് അല്ല മറിച്ച് അമ്മയുടെ പാൽ തന്നെ വേണമെന്ന് ആയുർവ്വേദം ഉപദേശിക്കുന്നു. മുലയൂട്ടുന്നതിലൂടെ കഞ്ഞിനു മാത്രമല്ല അമ്മയ്ക്കും ആരോഗ്യം ലഭിക്കും. ബ്രെസ്റ്റ് കാൻസർ, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരിൽ കുറവാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ

പക്ഷാഘാതം തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യത്തെ മനസ്സിലാക്കി ,വാത്സല്യം ചൊരിഞ്ഞ് ,മനസ്സറിഞ്ഞ് മൂലയൂട്ടാം ... എപ്പോഴും ചിരിക്കുന്ന പൊന്നോമനകൾക്കായി...