



Dr. Mohandas
Professor & Head,
Department of Pediatrics
Govt. Medical College, Idukki



NEO CRADLE
"A comprehensive newborn
care management system"

വിജയകരമായി മുലയൂട്ടാൻ

ലോക മുലയൂട്ടൽ വാരാചരണം: ഓഗസ്റ്റ് 1-6

- മുലപ്പാലിൽ കുഞ്ഞിന്റെ ശാരീരികവും ബുദ്ധിപരവുമായ വളർച്ചയ്ക്ക് വേണ്ടുന്ന എല്ലാ ഘടകങ്ങളും ശരിയായ അളവിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ചെറുപ്പകാലത്ത് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വരാൻ സാധ്യതയുള്ള മിക്ക രോഗങ്ങളെയും ഒരളവുവരെ ചെറുത്തുനിൽക്കാനുള്ള വിവിധ ഘടകങ്ങൾ അതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.
- മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മയ്ക്ക്, ഗർഭിണിയായ സമയത്ത് തന്റെ ദേഹത്ത് അടിഞ്ഞു കൂടിയ കൊഴുപ്പിനെ ഒഴിവാക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല അവസരമാണിത്.
- കുട്ടികൾക്ക് മുലപ്പാലിന് പകരമായി കൊടുക്കുന്ന മിക്ക പാലുകളെക്കാളും പാൽപ്പൊടികളെക്കാളും മികച്ചത് മാത്രമല്ല സാമ്പത്തികമായി ലാഭവും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ഒരു കുഞ്ഞിന് ഏറ്റവും ഉത്തമമായ ആഹാരം കുഞ്ഞിന്റെ അമ്മയുടെ പാലാണ് എന്നത് സംശയലേശമന്വേ പറയാവുന്ന



കാര്യമാണ്. മുലപ്പാലിൽ കുഞ്ഞിന്റെ ശാരീരികവും ബുദ്ധിപരവുമായ വളർച്ചയ്ക്ക് വേണ്ടുന്ന എല്ലാ ഘടകങ്ങളും ശരിയായ അളവിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ചെറുപ്പകാലത്ത് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വരാൻ സാധ്യതയുള്ള മിക്ക രോഗങ്ങളെയും ഒരളവുവരെ ചെറുത്തുനിൽക്കാനുള്ള വിവിധ ഘടകങ്ങൾ അതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കുഞ്ഞിന് ആവശ്യമായ കട്ടിയിലും എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതും മറ്റു മാലിന്യങ്ങൾ ഒന്നും കലരാതെ ചെറുചുടോടുകൂടി എല്ലായ്പ്പോഴും ലഭ്യമാകുന്ന മുലപ്പാൽ, കുട്ടികൾക്ക് അതിനു പകരമായി കൊടുക്കുന്ന മിക്ക പാലുകളെക്കാളും പാൽപ്പൊടികളെക്കാളും സാമ്പത്തികമായി ലാഭവും ഉണ്ടാക്കുന്നു. അമ്മയുമായുള്ള സാമീപ്യം ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നത് വഴി കുഞ്ഞിന് കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസവും, ബുദ്ധി വികാസവും ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു. അതോടൊപ്പം, അത്യാവശ്യം ബുദ്ധിമുട്ടി വലിച്ചുകുടിക്കേണ്ടുന്നതിനാൽ കുഞ്ഞിന്റെ വദന പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതോടൊപ്പം അമിതമായി കുടിക്കുന്നതിൽ നിന്നും പിന്തിരിപ്പിക്കുകയും, പോഷകാഹാര കുറവ് പരിഹരിക്കുന്നതോടൊപ്പം പൊണ്ണത്തടിയിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മയ്ക്കൊക്കട്ടെ, ഗർഭിണിയായ സമയത്ത് തന്റെ ദേഹത്ത് അടിഞ്ഞുകൂടിയ കൊഴുപ്പിനെ ഒഴിവാക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല അവസരമാണിത്. ഗർഭിണിയാകുന്നതിന് മുമ്പുള്ള ശരീരഭാരം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും, പ്രസവാനന്തരമുള്ള രക്തസ്രാവം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും, പലതരം അർബുദങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടുന്നതിനും, അടുത്ത ഗർഭധാരണം വൈകിപ്പിക്കുന്നതിനും മുലയൂട്ടൽ സഹായിക്കുന്നു. ലോകത്തുള്ള എല്ലാ അമ്മമാരും മുലയൂട്ടുമ്പോൾ അതുവഴി ഉണ്ടാകുന്ന സാമ്പത്തികലാഭം മിക്ക രാജ്യങ്ങളുടേയും വാർഷിക ബജറ്റിനേക്കാളും അധികം വരും എന്നത് അതിശയോക്തിയല്ല.

ഒരു കുഞ്ഞ് ജനിച്ച ഉടനെ ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ മുലയൂട്ടിത്തുടങ്ങണം. സിസേറിയനാണെങ്കിൽ കൂടി ഒരു മണിക്കൂറിലേറെ വൈകരുത്. മുലയൂട്ടുന്നതിന് മുമ്പോ, അതിനോടൊപ്പമോ കുഞ്ഞിന് വേറൊന്നും തന്നെ ആവശ്യമില്ല. ആദ്യത്തെ 180 ദിവസം (6 മാസം) മുലപ്പാൽ മാത്രം മതിയാകും. 7-ാം മാസം മുതൽ മുലയൂട്ടൽ തുടരുന്നതിനോടൊപ്പം കട്ടിയാഹാരങ്ങൾ കൂടി കൊടുത്തു തുടങ്ങണം. രണ്ട് വയസ്സുവരെയെങ്കിലും മുലയൂട്ടൽ തുടരണം. ഇതാണ് ഏറ്റവും നല്ല രീതിയായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്.

എന്നാൽ സംഭവിക്കുന്നതെന്താണ് ? 2015-16 ലെ സർവ്വേ പ്രകാരം (NFHS-4) ഇന്ത്യയിൽ 6 മാസത്തിൽ താഴെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ മുലപ്പാൽ മാത്രം കുടിച്ചു വളരുന്നവർ 55% മാത്രമാണ്. 2019-21 കാലഘട്ടത്തിൽ (NFHS-5) ഇത് 64% ആയിട്ടുണ്ട് എന്നത് പ്രതീക്ഷക്ക് വക നൽകുന്നു. എന്നാൽ കേരളത്തിലോ ? 2015-16 കാലഘട്ടത്തിൽ 53.3% ആയിരുന്നത് 2019-21 കാലഘട്ടത്തിൽ വലിയ മുന്നേറ്റമാനും ഉണ്ടാക്കിയിട്ടില്ല (55%) 99% ത്തിലധികം പ്രസവവും ആശുപത്രിയിൽ നടക്കുമ്പോഴും കേരളത്തിൽ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ 64.3% ത്തിന് മാത്രമേ ആദ്യ മണിക്കൂറിൽ തന്നെ മുലപ്പാൽ ലഭ്യമായുള്ളൂ. 2019-21 ൽ ഇത് 70% ആയി എന്നത് നല്ലകാര്യം തന്നെ. എങ്കിലും ഈ വിഷയത്തിൽ നമുക്ക് വളരെയേറെ മുന്നേറാനുണ്ട് എന്നതിൽ തർക്കമൊന്നുമില്ല അത് എങ്ങനെ വേണമെന്നാണ് ആലോചിക്കേണ്ടത്.

1. മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ പറ്റിയും കുപ്പിപ്പാലിന്റെ ദുഷ്യവശങ്ങളെ പറ്റിയും സ്കൂൾ ക്ലാസ്സുകളിൽ തന്നെ വേണ്ട അവബോധം ഉണ്ടാക്കാൻ വേണ്ടി പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.
2. ഗർഭിണിയായിരിക്കെ പരിശോധനയ്ക്ക് ആശുപത്രിയിൽ വരുമ്പോൾ മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ പറ്റി പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം. പ്രസവശേഷം മുലയൂട്ടുന്നതിനെപ്പറ്റി അപ്പോൾ തന്നെ ഉചിതമായ തീരുമാനം എടുക്കാൻ അത് അമ്മമാരെ സഹായിക്കും. ഇത്തരം ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകളിൽ മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളേയും (ഭർത്താവ്, അമ്മ, അമ്മായിയമ്മ തുടങ്ങിയവർ) ഉൾപ്പെടുത്തണം. കാരണം, മുലയൂട്ടുന്നതിന് അമ്മയാണെങ്കിലും മുഴുവൻ കുടുംബാംഗങ്ങളുടേയും സഹായസഹകരണങ്ങൾ അവർക്ക് ആവശ്യമുണ്ട്. ആ സമയത്തെ പരിശോധനകളിൽ സ്തന പരിശോധനകൂടി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്.



3. 30% തോളം പ്രസവങ്ങൾ ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെയാണ് ഇന്ന് നടക്കുന്നത്. അമ്മയുടേയും കുഞ്ഞിന്റെയും സുരക്ഷിതത്വത്തെ ഇത് വളരെയേറെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നതിൽ സംശയമില്ല. എന്നാൽ പ്രസവിച്ച് ആദ്യ മണിക്കൂറിൽ തന്നെ മുലയൂട്ടൽ തുടങ്ങുന്നതിൽ പ്രധാന തടസ്സവും ഇതുതന്നെ. ആശുപത്രി ജീവനക്കാരുടെ ഭാഗത്തുനിന്നും ക്രിയാത്മകമായ ഇടപെടൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് ശേഷവും ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ മുലയൂട്ടൽ തുടങ്ങാനാവും. നേരത്തെ മുലയൂട്ടൽ തുടങ്ങുന്ന അമ്മമാരാണ് ആദ്യ 6 മാസം മുലപ്പാൽ മാത്രം കൊടുത്ത് കുഞ്ഞിനെ വളർത്തുന്നതിൽ വിജയികളാകുന്നവരിൽ ഭൂരിപക്ഷവും എന്നതും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്.

4. പ്രസവസമയത്ത് അമ്മയുടെ കൂടെ അവളുടെ അടുത്തൊരു ബന്ധു കൂടി ഉണ്ടാവുക എന്നതും ഇക്കാര്യത്തിൽ വളരെ സഹായകമാവും. Birth Companions എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ നയം ഇന്ന് മിക്ക ആശുപത്രികളിലും പിന്തുടർന്നു വരുന്നു.

5. കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടുന്നതിൽ പ്രസവത്തിന്റെ ആദ്യ നാളുകളിൽ അമ്മയ്ക്ക് സഹായമാവശ്യമുണ്ട്. കുഞ്ഞിനെ എങ്ങനെയെടുക്കണം, മുലയൂട്ടാനായി എങ്ങനെ പിടിക്കണം എന്നൊക്കെ കാണിച്ച് കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുഞ്ഞ് കുടിക്കുന്നത് ശരിയായ രീതിയിലാണോ എന്നുറപ്പ് വരുത്തണം. കുഞ്ഞ് മുലകുടിക്കുമ്പോൾ മുലക്കണ്ണ് മാത്രമല്ല, അതിനു ചുറ്റുമുള്ള Areola എന്ന് പറയുന്ന കറുത്ത ഭാഗം മൂക്കാലും കുഞ്ഞിന്റെ വായക്കകത്തായിരിക്കണം അല്ലെങ്കിൽ മുലക്കണ്ണിൽ വ്രണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനും, മുലപ്പാലിന്റെ ലഭ്യത കുറയാനും, മുലയൂട്ടുമ്പോൾ കഠിനമായ വേദന ഉണ്ടാകാനും കാരണമാകും. അതുപോലെ സൗകര്യപ്രദമായി ഇരുന്ന് (അൽപ്പമെന്ന് പുറകോട്ട് ചാരിയിരുന്ന്) മുലയൂട്ടി ശീലിച്ചില്ലെങ്കിൽ നടവേദന ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

6. ആദ്യദിനങ്ങളിൽ മുലപ്പാൽ തികയുന്നുണ്ടോ എന്ന ആശങ്കയാണ് പലപ്പോഴും പൊടിപ്പാൽ ശീലിപ്പിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നത്. ആദ്യദിനങ്ങളിൽ കുഞ്ഞിന് കുറച്ച് പാൽ മാത്രമേ ആവശ്യമുള്ളൂ. ഓരോ ദിവസം കഴിയുമ്പോഴും കുഞ്ഞിന്റെ ആവശ്യാനുസരണം പാലിന്റെ ലഭ്യതയും കൂടുന്നു. ആദ്യദിനങ്ങളിൽ സ്വാഭാവികമായുണ്ടാകുന്ന തൂക്കക്കുറവ് (ആദ്യ ആഴ്ച ഏകദേശം 10% വരെ ശരീരഭാരത്തിൽ കുറവ് വരാറുണ്ട്. ഇത് നോർമൽ ആണ് അടുത്ത ആഴ്ചയിൽ പ്രസവസമയത്ത് ഉണ്ടായിരുന്ന ഭാരം തിരിച്ചു പിടിക്കുകയും ചെയ്യും) മുലപ്പാൽ കുറഞ്ഞതുകൊണ്ടാണ് എന്ന തെറ്റിദ്ധാരണയും പൊടിപ്പാൽ നൽകുന്നതിലേക്ക് നയിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ കൃത്യമായി കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കാനറിയാവുന്ന നഴ്സുമാരോ ലാക്ടേഷൻ കൗൺസിലർമാരോ ആശുപത്രിയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം. പ്രസവശേഷം അമ്മ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതും, സാധാരണ കഴിക്കുന്നതിൽ കുറച്ചുകൂടി അധിക ഭക്ഷണം (550 കലോറി കൂടുതൽ അര ലിറ്റർ പാലും ഒരു മുട്ടയും അധികം കഴിച്ചാൽ മതിയാകും) കഴിക്കേണ്ടത് ആവശ്യത്തിന് പാൽ ഉണ്ടാകാൻ ആവശ്യമാണ്. അമ്മക്കുണ്ടാകുന്ന വേദനകൾ (ശാരീരികമായവയും അത് ദേഹത്ത് എവിടേയുമായിക്കൊള്ളട്ടെ, മാനസികമായവയും) മുലപ്പാൽ ലഭ്യത കുറയ്ക്കും. അതിനാൽ ഈ അവസരത്തിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പൂർണ്ണ സഹായസഹകരണങ്ങളും പ്രോത്സാഹനവും വളരെയേറെ ആവശ്യമാണ്. മുലയൂട്ടുന്ന കാര്യത്തിൽ എന്തെങ്കിലും സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ദുരീകരിക്കാൻ ആരെ സമീപിക്കണമെന്നും





അറിവുണ്ടാകണം. ഓരോ പ്രദേശങ്ങളിലെ ആശ (ASHA) മാതൃം ഇക്കാര്യത്തിൽ പരിചയ സമ്പന്നരായ അമ്മമാരും അടങ്ങുന്ന ഒരു സപ്പോർട്ട് ഗ്രൂപ്പ് വളരെയേറെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.

7. അമ്മയും കുഞ്ഞും വേർപിരിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട അവസ്ഥ (വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ കുഞ്ഞിനെ അമ്മയിൽ നിന്നും മാറ്റി അഡ്മിറ്റ് ചെയ്യേണ്ടി വരാം) കുഞ്ഞിന് പാൽ കൊടുക്കാൻ (താൽക്കാലികമായി) പാടില്ലാത്ത അവസ്ഥ ഒക്കെ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ മുലപ്പാൽ കെട്ടിനിന്ന് വേദന അനുഭവപ്പെടാനും ക്രമേണ മുലപ്പാൽ വറ്റിപ്പോകാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ഇത് തടയുന്നതിന് ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്ന രീതി (കൈകൊണ്ടോ, Breast Pump ഉപയോഗിച്ചോ) അമ്മമാർക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുകയും അത് ചെയ്യുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വേണം. അല്ലെങ്കിൽ പാല് കുടിക്കാൻ കുഞ്ഞിന് ശേഷി കൈവരുമ്പോഴേക്കും പാലില്ലാത്ത അവസ്ഥ ഉണ്ടായേക്കാം.

8. “കരയുന്ന കുഞ്ഞിനെ പാലുള്ളൂ” എന്ന് പറയാറുണ്ടെങ്കിലും കഴിയുന്നതും കരയുന്നത് വരെ പാല് കൊടുക്കാതിരിക്കരുത്. കാരണം, കരച്ചിൽ എന്നത് പാൽ വേണമെന്ന് കാണിക്കുന്ന ചേഷ്ടകളിൽ ഏറ്റവും അവസാനത്തേതാണ്. എല്ലാ കരച്ചിലും പാൽ കുടിക്കാനുമല്ല. വിശന്ന് കരയുന്ന കുഞ്ഞ് പലപ്പോഴും പാല് കുടിക്കാൻ കൂട്ടാക്കുകയില്ല. എന്നാൽ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ കുഞ്ഞിന്റെ വിശപ്പ് കണക്കിലെടുക്കാതെ മുലയൂട്ടുന്നതും നല്ലതല്ല. വിശക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് കാണിക്കുന്ന ആദ്യ ചേഷ്ടകൾ തന്നെ മനസ്സിലാക്കാനും അതിനനുസരിച്ച് മുലയൂട്ടാനും അമ്മമാർക്ക് സാധിക്കും. അതുപോലെ രാത്രി കിടന്നുകൊണ്ട് തുടർച്ചയായി മുലയൂട്ടുന്നതും തീരെ നന്നല്ല. പിന്നീട് പല്ല് കിളുത്ത് വരുമ്പോൾ അതെളുപ്പം കേടായിപ്പോകാൻ ഇത് കാരണമാകും.

9. കുഞ്ഞിന് ആവശ്യത്തിന് പാൽ ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ അമ്മയ്ക്ക് സാധിക്കും. മുലയൂട്ടാൻ നേരമാകുമ്പോൾ മുലയിൽ വീർപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നതും, ഒരു ഭാഗത്തുനിന്ന് മുലയൂട്ടുമ്പോൾ മറുവശത്തുനിന്നും പാൽ ഇറ്റി വീഴുന്നതും അമ്മയ്ക്ക് ആവശ്യത്തിന് പാലുണ്ട് എന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. ഒരു തവണ കുടിച്ച് കഴിഞ്ഞാൽ 2-3 മണിക്കൂർ നേരം ഉറങ്ങുകയോ, വലിയ ബഹളമുണ്ടാക്കാതെ കളിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കുഞ്ഞിന് ആവശ്യത്തിന് പാൽ ലഭിക്കുന്നുണ്ടാകണം. മുലപ്പാൽ മാത്രം





കുടിക്കുമ്പോൾ ദിവസം 6-8 തവണയെങ്കിലും മുത്രമൊഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ പാൽ തികയുന്നില്ല എന്ന് സംശയിക്കേണ്ടതില്ല. കുഞ്ഞ് വേണ്ട രീതിയിൽ തൂക്കം കൂടുന്നുണ്ടോ എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. ആദ്യ 10-14 ദിവസം തൂക്കം കൂടുകയില്ല എന്ന് നേരത്തെ പറഞ്ഞല്ലോ. അതിന് ശേഷം 3 മാസമാകുന്നത് വരെ ഓരോ ആഴ്ചയും 200 ഗ്രാം വീതം തൂക്കം കൂടുമെന്നാണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. അടുത്ത 3 മാസം ഓരോ ആഴ്ചയിലും 150 ഗ്രാം വീതവും, ഓരോ തവണ തൂക്കം നോക്കുമ്പോഴും അത് മാത്രം ശിശു സംരക്ഷണ പുസ്തകത്തിലുള്ള ഗ്രോത്ത് ചാർട്ടിൽ അടയാളപ്പെടുത്തിയാൽ ഇത് കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാൻ പറ്റും. മുലയൂട്ടുമ്പോൾ ഒരു ഭാഗത്തുനിന്നും മുഴുവനും കൊടുത്തതിനു ശേഷമേ അടുത്ത ഭാഗത്തേക്ക് മാറ്റാവൂ, കാരണം അവസാനം വരുന്ന പാൽ (Fore milk - ഇത് കൊഴുപ്പ് കൂടിയതാണ്) ആണ് തൂക്കം കൂടാൻ സഹായിക്കുന്നത്. മുലയൂട്ടുമ്പോൾ ആദ്യം വരുന്ന പാൽ (Bremilk) കട്ടി കുറഞ്ഞതാണ് ഇത് ദാഹം ശമിപ്പിക്കാനാണ് ഉപകരിക്കുന്നത്.

10. എത്ര തന്നെ മുലപ്പാൽ ഉണ്ടെങ്കിലും 6 മാസം തികഞ്ഞാൽ കുറുക്ക് ശീലിപ്പിക്കണം കാരണം ഈ പ്രായത്തിലാണ് കുഞ്ഞ് മോണകൊണ്ട് കടിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത്. കുറുക്ക് ശീലിപ്പിക്കാൻ എളുപ്പമാണ് ഈ പ്രായത്തിൽ. മാത്രമല്ല 6 മാസം കഴിയുമ്പോൾ മുലപ്പാലിൽ നിന്ന് മാത്രം കുഞ്ഞിനാവശ്യമായ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും മതിയാകാതെ വരും. പ്രധാനമായും ഇരുമ്പ്സത്ത്, വിറ്റാമിനുകൾ തുടങ്ങിയവ. പുതിയ പുതിയ ആഹാരങ്ങൾ പടിപടിയായി ശീലിപ്പിച്ച് ഒരു വയസ്സ് പൂർത്തിയാകുമ്പോഴേക്കും കുഞ്ഞ് വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന എല്ലാ ആഹാരങ്ങളും കഴിച്ചു തുടങ്ങണം.

11. മുൻകാലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഇന്ന് കൂടുതൽ സ്ത്രീകൾ പഠിക്കുകയും ജോലി ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഒരമ്മ എന്ന കടമ നിർവഹിക്കുന്നതോടൊപ്പം മുലയൂട്ടൽ ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾക്ക് ഒരു തടസ്സമാവാതെ നോക്കുന്നതിനുള്ള ബാധ്യത കൂടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും സർക്കാരിനുമുണ്ട്. 6 മാസം മറ്റേർണിറ്റി ലീവ്, ജോലി സ്ഥലത്തുതന്നെ ശിശു സംരക്ഷണ കേന്ദ്രം (Creche) പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ മുലയൂട്ടുന്നതിനുള്ള മുറികൾ, work from home നുള്ള സൗകര്യം (സാധ്യമാകുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിലെല്ലാം) എന്നിവ അത്യാവശ്യമാണ്. ജോലിക്ക് പോകുമ്പോൾ മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞ് വെച്ച് പോകുകയാണെങ്കിൽ കുഞ്ഞിന് വിശക്കുമ്പോൾ അത് കോരി കൊടുക്കാനും സാധിക്കും, വീട്ടിലുള്ള ആർക്കെങ്കിലും.

എല്ലാവരും ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രവർത്തിക്കുകയും അമ്മമാർക്ക് താങ്ങാവുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ പഠനം/തൊഴിൽ എന്നീ കാര്യങ്ങളിൽ നഷ്ടങ്ങൾ സഹിക്കാതെ തന്നെ മുലയൂട്ടൽ എന്ന കടമ ശരിയായി നിർവഹിക്കാൻ ഒരമ്മയ്ക്ക് സാധിക്കും. അത് സാധിക്കാത്ത അവസരങ്ങളിൽ അതിന് പ്രധാന കാരണം, അമ്മയല്ല മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളോ സമൂഹമോ ആയിരിക്കും.

“മാതൃ ശിശു സൗഹൃദ ആശുപത്രി” എന്ന സർട്ടിഫിക്കറ്റ് പല ആശുപത്രികൾക്കും ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. മേൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ പാലിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തിയ ശേഷമാണ് ആശുപത്രികൾക്ക് ഇത്തരം സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നൽകുന്നത്.

ഈ മുലയൂട്ടൽ വാരത്തിൽ ഈ സന്ദേശം പരമാവധി പേരിലെത്തിക്കാൻ സമൂഹത്തിന് മേൽ സ്വാധീനം ചെലുത്താൻ സാധിക്കുന്ന സെലിബ്രിറ്റികൾ മുന്നോട്ടുവരട്ടെ എന്നാഗ്രഹിക്കുന്നു.

