

ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆగస్టు నెల మొదటి వారం తల్లిపాల వారోత్సవం (World Breastfeeding Week) గా WHO, Unicef, WABA, సంస్థల పర్యవేక్షణలో నిర్వహించబడుచున్నది. మన దేశంలో BPNI సంస్థ ఈ వారోత్సవ నిర్వహణలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తున్నది. తల్లి పాల సంస్కృతిని రక్షించుకోవడానికి తగిన ప్రోత్సాహము మరియు సహకారమునకై (To Protect, Promote & Support Breastfeeding) **ప్రతి సం॥ ఒక క్రొత్త సందేశముతో ఈ వారోత్సవాలు జరుగుచున్నవి.**

“బిడ్డకు మొదటి 6 నెలల తరువాత, తల్లిపాలతో పాటు ఇంటిలో వండిన ఆహారము అదనముగా ఇప్పించుట” (Breastfeeding and Family foods : Loving and Healthy. i.e. Feeding other foods while breastfeeding is continued.) అనునది ఈ సంవత్సరపు సందేశము.

పిల్లల సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికై WHO, Unicef, సంస్థలు ఈ క్రింది సిఫారసులను చేస్తున్నాయి.

- పుట్టిన ఒక గంటలోపే తల్లిపాలు ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి
- మొదటి 6 నెలల పూర్తి కాలము ఒక్క తల్లిపాలు మాత్రమే ఇప్పించాలి
- 6 నెలలు నిండిన పిదప తల్లిపాలతోపాటు ఇంటిలో వండిన సురక్షితమైన, సరియైన అదనపు ఆహారము ఇప్పించాలి
- తల్లిపాలను 2 సంవత్సరముల వయస్సు వరకు, వీలైతే ఇంకా ఎక్కువకాలం ఇప్పించాలి

మొదటి 6 నెలల వరకు బిడ్డకు అవసరమైన అన్ని పోషక పదార్థాలు (Energy, Protiens, Essential Fatty Acids, Vitamins, Minerals etc.) తల్లిపాలలోనే లభించును. కావున ఈ 6 నెలలలో యే ఇతర ఆహారం ఇప్పించనవసరం లేదు.

6 నెలల మీదట బిడ్డకు తల్లిపాలు ఒక్కటే పోషక ఆహారముగా చాలదు. కావున తప్పనిసరిగా పౌష్టిక అదనపు ఆహారము ఇప్పించవలెను. ఈ సమయానికి అదనపు ఆహారము ఇవ్వడం ప్రారంభించకపోతే పిల్లలు పౌష్టిక ఆహారలోపము (Malnutrition) నకు గురియై, జబ్బులకులోనయ్యే ప్రమాదము కలదు.

WHO, అంచనా ప్రకారము ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరము సుమారు 10.9 మిలియన్ల 5 సంవత్సరములలోపు పిల్లలు వివిధ కారణాలవల్ల చనిపోతున్నారు. (సుమారు పాతిక భాగం మరణాలు, అనగా 2.42 మిలియన్లు మన దేశంలోనే జరుగుచున్నవి.) ఇందులో 2/3వ భాగం ఒక్క సంవత్సరము లోపు పిల్లలు (మన దేశంలో 1.6 మిలియన్లు).

ఈ మరణాలలో 60 శాతం పౌష్టికాహార లోపం (Malnutrition) వలన జరుగుచున్నవి. బిడ్డకు నిర్ణీత కాలము తల్లిపాలను ఇవ్వకపోవడము, మరియు నిర్ణీత సమయము నుండి అదనపు ఆహారము ఇవ్వకపోవడమే దీనికి ముఖ్య కారణము (Inappropriate Feeding Practices)

మొదటి 6 నెలల పూర్తికాలము తల్లిపాలు ఒక్కటే ఇప్పించినట్లైతే 13% మరణాలు తగ్గించవచ్చని, తరువాత 6 నెలల మీదట తప్పనిసరిగా సురక్షితమైన, సరియైన పౌష్టిక అదనపు ఆహారము ఇప్పించినట్లైతే మరో 6% మరణాలను తగ్గించవచ్చని శాస్త్రీయంగా (Jones etal LANCET - 2003) నిరూపించబడినది.

NFHS-2 (1999) సర్వే ప్రకారం మనదేశంలో 3 సం॥లలోపు పిల్లలలో 47%, అనగా 36 మిలియన్లు పౌష్టికాహార లోపమునకు గురియై యున్నారు. పౌష్టిక ఆహార లోపమువలన శారీరకముగా, మానసికముగా ఎదుగకపోవుట, మరియు వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గి వివిధ జబ్బులకులోనై మరణించుట జరుగుచున్నది.

NFHS-2 (1999) సర్వే ప్రకారం బిడ్డ పుట్టిన మొదటి గంటలో కేవలం 15.8% పిల్లలకు మాత్రమే తల్లిపాలు ప్రారంభించడం (Initiation of Breastfeeding) జరుగుచున్నది. 41% మాత్రమే మొదటి 6 నెలలు పూర్తి కాలం ఒక్క తల్లిపాలనే (Exclusive Breastfeeding) ఇవ్వడం జరుగుచున్నది. 33.5% మాత్రమే 6 నెలల మీదట అదనపు ఆహారమును (Complementary feeding) ఇవ్వడం జరుగుచున్నది.

పౌష్టిక ఆహారలోపము బిడ్డకు మొదటి 2 సం॥ల వయస్సుకాలంలోనే ప్రారంభం అవుతున్నది. బిడ్డ మొదట 90% అభివృద్ధి మొదటి 2 సం॥ల వయస్సు కాలంలోనే జరుగుతుంది. ఈ పౌష్టిక ఆహార లోపమువలన శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగా కూడా బిడ్డ అభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. ఈ చిన్న వయస్సులో మొదలైన పౌష్టిక ఆహారలోపము యొక్క ప్రభావము బిడ్డ జీవితాంతము ఉంటుంది. కావున దీనికి నివారణ చర్యలు ఈ వయస్సులోనే ప్రారంభించాలి.

పిల్లల సమగ్ర ఆరోగ్య అభివృద్ధికి (Integrated Early Child Development), పౌష్టిక ఆహార లోపము తగ్గించుటకు (to reduce malnutrition) మరియు ఒక్కసంవత్సరం లోపు పిల్లల మరణాలను తగ్గించడానికి (to reduce infant mortality rate) భారత ప్రభుత్వం తన 10వ పంచవర్ష ప్రణాళిక (10th five year plan of Govt. of India 2003-07) లో

- మొదటి 1 గంటలో తల్లిపాలు ప్రారంభించడం - 15.8% నుండి 50% వరకు చేయడం
- మొదటి 6 నెలల కాలం ఒక్క తల్లిపాలు త్రాగడం - 41% నుండి 80% వరకు చేయడం.
- 6 నెలల మీదట అదనపు ఆహారము ఇప్పించడం - 33.5% నుండి 75% వరకు చేయడం అనునవి సాధించవలసిన లక్ష్యాలుగా నిర్ణయించినది.

అదనపు ఆహారము (Complementary feeding)

తల్లిపాలు త్రాగుతూ ఉన్న బిడ్డకు తల్లిపాలతో పాటు ఇప్పించే పౌష్టికమైన ఆహారాన్ని అదనపు ఆహారము (Complementary feeding) అని అంటారు.

WHO, Unicef సంస్థల సిఫారసు ప్రకారము,

నిర్ణీతసమయానికి (timely) పౌష్టికమైన (Nutritionally Adequate) సురక్షితమైన (Safe) అదనపు ఆహారమును, బిడ్డకు తగిన రీతిలో (Responsively) ఇప్పించాలి.

1. నిర్ణీతసమయం (TIMELY)

- మొదటి 6 నెలలు కాలము బిడ్డకు కావలసిన అన్ని పోషక పదార్థములు తల్లిపాలలోనే లభ్యమగును.
- అటు పిమ్మట బిడ్డకి తల్లిపాలు ఒక్కటే పోషక ఆహారముగా చాలదు. కావున తల్లిపాలతో పాటు పౌష్టికమైన అదనపు ఆహారము అవసరం.
- 6 నెలల నిండిన తరువాతనే బిడ్డకు అదనపు ఆహారము తీసుకొని జీర్ణించుకోగల శక్తి మొదలువుతుంది. అందువలన అదనపు ఆహారము బిడ్డకు 6 నెలల వయస్సు మీదట ప్రారంభించవలెను.
- 6 నెలలకు ముందుగానే అదనపు ఆహారము అందించినట్లయితే, అత్యంత పోషక విలువలున్న తల్లిపాలు కడుపు నిండా తాగకుండా; మరియు తీసుకున్న అదనపు ఆహారమును జీర్ణించుకోలేక, పౌష్టిక ఆహార లోపమునకు గురికాగలదు.
- 6 నెలల మీదట అదనపు ఆహారము ప్రారంభించకపోతే తల్లిపాలు ఒక్కటే చాలక, మరల బిడ్డ పౌష్టిక ఆహార లోపమునకు గురికాగలదు.

2. పౌష్టికమైన (Nutritionally Adequate)

6 నెలల నుంచి 24 నెలలవరకు పిల్లలలో పెరుగుదల వేగం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పెరుగుదల వేగమునకు సరిపడునటువంటి పౌష్టిక ఆహారపు అవశ్యకత కూడా అధికంగా ఉంటుంది. పిల్లలలో అన్నకోశము (Stomach) ఈ వయస్సులో చిన్నదిగా ఉంటుంది. కావున వారికి తక్కువ మోతాదులో అధిక పోషకవిలువలున్న ఆహారాన్ని (Nutrient Dense Foods) అందించాలి.

అదనపు ఆహారము ఇంటిలో అందరికీ వండిన తాజా ఆహారము (Fresh Family Foods) నుంచే బిడ్డకు ఇప్పించవచ్చు.

ఇంటిలో వండిన అన్నము లేదా రాగిముద్ద లేదా గోధుమ అన్నముతోపాటు మెత్తగా వండిన కూరగాయలు (Green Leafy Vegetables), పప్పుధాన్యములు (Sprouted Pulses), గడ్డదినుసులు (Legumes) వంట నూనె/ నెయ్యి, (Oil/Ghee), బెల్లము/చక్కెర (Jaggery/Sugar), పండ్లు (Fruits), పాలపదార్థాలు (Milk products like Yoghurt, Cheese) మాంసాహారం (Meat, Poultry, Fish or egg) మొదలైనవాటితో పౌష్టికమైన అదనపు ఆహారము ఇప్పించవచ్చును. వీటి ద్వారా పెరుగుతున్న బిడ్డకు అవసరమైన శక్తి, (energy) మాంస కృత్తులు (Protiens), క్రొవ్వు పదార్థాలు (Fats) కీలక విటమిన్లు (A, B₁₂ etc..) ఖనిజాలు (Iron, Zinc) లభించును.

అదనపు ఆహారంగా వాణిజ్య పరంగా అమ్ముబడే శిశు ఆహారాలు (Commercial Baby Foods) కొననవసరం లేదు.

టీ, కాఫీ, తియ్యటి మరియు శీతల పానీయాలు, బజారులో లభించే వేపుడు పదార్థాలు (Fried Foods) మొదలగునవి, కేవలం కడుపు నింపుతాయికాని బిడ్డకు కావలసిన పోషకవిలువలు అందివ్వలేవు, కనుక వీటిని ఇవ్వకూడదు.