

17ನೇ ವಿಶ್ವ ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹ - 2008 (1-7 ಆಗಸ್ಟ್) ಚಿನ್ನದ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹೊರಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು

ಆಗಸ್ಟ್ 1 ರಿಂದ 7ರ ವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಜಾಗತಿಕ ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹವನ್ನು 16 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವರ್ಷ “ಚಿನ್ನದ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ” ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇದೇಕೆ ಎಂದರೆ, ಆಗಸ್ಟ್ 8 ರಿಂದ 24ರ ವರೆಗೆ ಚೈನಾದ ಬೀಜಿಂಗ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ನಡೆಯಲಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕಕ್ಕೆ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾತೆಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಟ್ಟು ತನ್ನ ಶಿಶುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅನೇಕ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಸಹಾಯ, ಸಹಕಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದ ಭಾರತ ರಾಷ್ಟ್ರದ, ಅದರಲ್ಲೂ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾತೆಯರಿಗೆ “ಬಾಣಂತನ” ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿ ಮನೆಮನೆಯಲ್ಲೂ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಜಾಗತಿಕ ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹದ ಅಂಗವಾಗಿ ತಾಯಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಕೊಡುವ ಸಮುದಾಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಿಸಲು, ಬೆಳೆಸಲು ಹಾಗೂ ಮುಂದುವರಿಸಲು, ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಡೆಸಿದಲ್ಲಿ, ಆಗ ತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸುವರ್ಣ ಪ್ರಾರಂಭ ದೊರೆಯುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ತಾಯಿಗೆ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಜಯ, ಶ್ರೇಯಸ್ಸು, ಯಶಸ್ಸು, ವಿಜಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ.



ತಾಯಿಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ 1.4 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ಡಯೇರಿಯಾ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮತ್ತು ಜನನವಾದ ನಂತರದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ (ಪಿಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ 2006 117: 380-386) ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಿದಾಗ ಶೇಕಡಾ 22ರಷ್ಟು ಸಾವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳು, ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ.

ಏಕೆ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕು?

- ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನೇರ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಶಿಶು ಆಹಾರ ಕಂಪನಿಗಳು ಅವರ ವ್ಯಾಪಾರದ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧ ಶಿಶು ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.
- ತಾವು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರೇನೋ ಅಥವಾ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿರುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಿದ್ಧ ಶಿಶು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆನ್ನುವ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ.

ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಬಾಣಂತಿಯರು ಬೇಗನೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ನೆರವು ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಚೊಚ್ಚಲ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ನೆರವು

ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕು (ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು)

ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, (ಸತ್ವಯುತ) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹಂತದಲ್ಲೂ, ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರವೂ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ನುರಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರನ್ನು “ಮಗುವಿಗೆ ಜನನದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಿ” ಮತ್ತು “ಮಗು” ತಾಯಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

- ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಗೆ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ತಾಯಿಯರ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು, ಬಾಣಂತಿಯರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬೇಕು.
- ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಅವಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು.
- ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ತಾಯಿಯು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.



ಈ ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

1ನೇ ವೃತ್ತ

ತಾಯಂದಿರಿಗಾಗಿ.

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಲು ತೊಂದರೆ ಬಂದಾಗ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು
- ಇತರೇ ತಾಯಂದಿರು ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಬಂದಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು.
- ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿ ಸ್ವನ್ಯಪಾನದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ, ಸಮಾಲೋಚನೆ.

2ನೇ ವೃತ್ತ

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳು:

- ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು. ಉದಾ: ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಅವಳ ಇತರೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ, ಮನೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು.
- ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಬೇಟಿ ಮಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.
- ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.



ಸಂತೋಷಭರಿತ ತೃಪ್ತಿಯ ಮುಗುಳ್ಳೆಗೆ

3ನೇ ವೃತ್ತ

ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ:

- ಶಿಶು ಸ್ನೇಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆ (BFHI) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಆಗ ತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ, ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ತ ಸಹಾಯ, ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು.
- ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಜ್ಞರ ಹೆಸರು ವಿಳಾಸವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು.
- ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.

4ನೇ ವೃತ್ತ

ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ಸೇವೆಗಳು:

- ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಬೆಂಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ಕಾರಗಳು, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.
- IMS ಕಾನೂನು (IMS Act) ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕ ಚರ್ಚೆ.
- ಸಿದ್ಧ ಶಿಶು ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕಾಯ್ದೆ:

5ನೇ ವೃತ್ತ

ಕಾರ್ಯನಿರತ ಮಾತೆಯರಿಗೆ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ:

- ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಪೂರಕವಾಗುವ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
- ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳು ರಜೆ ದೊರಕಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು



ತಾಯಂದಿರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಬೆಂಬಲ

ಸ್ವನ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಐದು ಸುವರ್ಣ ಸೂತ್ರಗಳು

1. ಪ್ರತಿ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗು ವಿಶಿಷ್ಟ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿರಿ.
2. ಪ್ರತಿ ತಾಯಿಯ ಜೊತೆಗಿದ್ದು ಅವರ ಕಾತರವನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸುವುದು. ಆಕೆಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿರಿ. ವೃಥಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.
3. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ, ಅವರು ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ.
4. ವೃತ್ತಿ ನಿರತ/ಕಾರ್ಯನಿರತ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವಂತೆ ಸರ್ಕಾರ, ವೃತ್ತಿಯ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿರಿ.
5. ಪ್ರತಿ ತಾಯಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಬಲ್ಲಳು ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಮಾತೆಯರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ.