

# 27ನೇ ವಿಶ್ವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹ

ಆಗಸ್ಟ್ 1 ರಿಂದ 7, 2019

**'ಸ್ತನ್ಯಪಾನ - ಜೀವನದಾನ'**



**2019 ರ ಘೋಷಣೆ :**

ತಾಯಿ-ತಂದೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು  
ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ  
ಹಾಗೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸದಾ ಸಫಲಗೊಳಿಸಿ



## “ಪೋಷಕರನ್ನು ನಬಲಕಲಿಸಿ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪೋಷಿಸಿ”

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹವನ್ನು ಆಗಸ್ಟ್ 1 ರಿಂದ 7 ರವರೆಗೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಎದೆಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಚರ್ಚೆಗಳು, ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿಗಿಂತ ಸಮನಾದ ಶಿಶುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾಲು ಸರಿಸಾಟಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ತಾಯಿಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಂಡವಾಳವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನನ್ವಯ ಶೇ.40 ರಷ್ಟು ಕಂದಮ್ಮಗಳು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರೇ ಎದೆಹಾಲು ಪಡೆದರೆ, ಶೇ.45 ರಷ್ಟು ತಿರುಗಳು 2 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಒಂದೇ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ರಾಜ್ಯವಾರು ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8,23,000 ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ 20,000 ತಾಯಂದಿರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯದೇ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶೇ.302 ದರಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್‌ನಷ್ಟು ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ವಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ 2025ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇ.50 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ಕೊಡಲು ಗುರಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ ಈ ವರ್ಷದ 'ವಾಬಾ' (WABA) ಸಂಸ್ಥೆಯ ಘೋಷಣೆಯೇನೆಂದರೆ 'ಪೋಷಕರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ' ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷಣೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿಮೆದಾರರು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಬೆಂಬಲ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ತಂದೆಯ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಆಕೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ನೆಂಟರು ಹಾಗೂ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಹಕಾರ ಅಗತ್ಯ.

ಪೋಷಕರು ಎಂದರೆ ತಂದೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯರ ಪಾತ್ರ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. “ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ತಾಯಿಯ ಸ್ವತ್ತಾದರೆ, ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಮಗುವಿನ ಹಕ್ಕು” ಅದರೊಡನೆ ತಂದೆಯ ಪಾತ್ರವೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ತಾಯಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಈಗ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತಾಯಿಯ ನಂತರ, ತಂದೆಯಷ್ಟೇ ಮಗುವಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆಯೂ ಕೂಡ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಲ್ಲಿ, ಆತ ಕೂಡ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ನಿಷ್ಪಕ್ಷವಾದ ನೈಜ ಪುರಾವೆಗಳಿಂದ ಧೃಡಪಟ್ಟಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಮನೆ ಮಂದಿಯಿಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಾಧ್ಯರಾಗಿ, ಬಾಂಧವ್ಯದ ಸರಪಳಿಯ ಕೊಂಡಿಯನ್ನಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕೂಡ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲಿ ತಂದೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟವರ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ತಾಯಿಯು ಎದುರಿಸುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ತಂದೆಯ/ಜೊತೆಗಾರನ ಸಹಕಾರದಿಂದಾಗಿ ತಾಯಿಯು ಕೂಡ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ, ನಿರಾಂತಕವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ತಂದೆ ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮಗು ತಂದೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಮಗುವೂ ಕೂಡ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದು.

ತಂದೆಯೂ ಕೂಡಾ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆಕೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಯೆನ್ನದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ 4ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಗಲೆಲ್ಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವವು. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಿಗೆ ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು ಸಹಜ. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ, ಮಗು ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಆರಿತು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಸಹಾಯ ದೊರೆತರೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಮನೆಯವರು ಆರಿತುಕೊಂಡು ನಡೆದರೆ, ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು, ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಆದರಲ್ಲೂ ತಂದೆಯೂ ಕೂಡ, ಎದೆಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಆದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ **“ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು”**, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು. ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಭತ್ಯೆ, ರಜೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಮಗುವಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ರಜೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಗೂ ಕೂಡ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಲು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ತಂದೆ ಕೂಡ ಭಾಗಿಯಾದರೆ, ತಾಯಿಯ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು, ತಾಯಿಯು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಆಗ ಆಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವೆಡೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಸಹಕರಿಸಿದ್ದು, ತಾಯಿಗೆ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಪರ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದರೆ, ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಲು ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾದ ಜರ್ಕಾರ್ತದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ತಂದೆಯ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂಬುದು ಅಲ್ಲಿಯ ತಾಯಿಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಅಲ್ಲಿಯ ತಾಯಂದಿರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಗಂಡ/ಪೊತೆಗಾರನು ಇರದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆನೋ ಏನೋ, ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗಂಡ ಕೂಡ ನನ್ನೊಡನೆ ಎದ್ದು ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ, ಆತ ಏನೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನನ್ನೊಡನೆ ಇರುವುದೇ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಹಾಯವೆನಿಸಿತು. ಆತ ನನಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಎದ್ದು ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು.

## “ಬಾಣಂತಿಗೆ ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸದಾ ಸಫಲ”



ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಲು ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿರುವರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು. ಅದರಂತೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು, ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ತಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಹೆರಿಗೆ ರಜಾ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತೃತ್ವ ರಜೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ, ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ, ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ ಅರು ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ರಜೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯು ಹೆರಿಗೆ ರಜೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ವಾಪಾಸಾದಾಗ, ಅಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಲೀಕರಲ್ಲಿ ಮನವಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಡಾ|| ಲತಾ ಬಿ.ಎಸ್.,  
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಾಗ  
ಎಸ್.ಎಸ್.ಐ.ಎಂ.ಎಸ್.  
ದಾವಣಗೆರೆ



## ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಬೆಂಬಲಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸೋಣ.

ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಹಜ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಪರ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನಿಧಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಯ ರೀತಿ ಮಹಿಳೆಗೆ, ತಾಯ್ತನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ವೇತನ ಸಹಿತ ರಜೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಸರ್ಕಾರೀತರ ಉದ್ಯಮದಾರರಿಗೂ ಹೊರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಂದೆಗೂ ಕೂಡ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಯ ಹೊರೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಾರ್ಯಗಾರ ಹಾಗೂ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಚಾರಪಡಿಸುವುದು.

ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ತಂದೆಗೂ ಕೂಡ ಪಿತ್ತೃತ್ವ ರಜೆಯನ್ನು ವೇತನ ಸಹಿತ ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ತಂದೆಗೂ ಕೂಡ ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ನೀಡಿ, ತಾಯಿಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು.

**ಪೋಷಕರಿಗೆ :**

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಸೂಕ್ತ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ದಾದಿಯರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಂದ, ವೈದ್ಯರುಗಳಿಂದ, ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು.

**This Brochure is Prepared by :**

**Infant and Young Child Feeding Chapter of Indian Academy of Pediatrics,  
Karnataka State Branch.**

**along with**

**Dr. Nirmala Kesaree Pediatric Academic Trust (Regd.), Davangere**

**Inputs from :**

**Dr. G.S. Latha, Dr. H.B. Malliakarjuna (Secretary),**

**Dr. R.T. Patil (President), Dr. Dinakar More (V P), Dr. D. Narayanappa (V P), Dr. Adarsh E. (Joint Secretary) Dr. M.V. Prashanth (Treasurer)  
Dr. C.R. Banapurmath, Dr. P.S. Suresh Babu, Dr. G. Guruprasad, Dr. Shobha Banapurmath, Dr. S.N. Krishnamurthy**

**For further details Contact :**

**Mob : 94486 14364, 94481 51124, E-mail : crbanapurmath@hotmail.com**