



## పాలివ్వట మెలాగో తెలియాలి !

పాలు ఎలా తాగాలో పసిపిల్లలకి తెలుసట. చిక్కల్లా ఎలా ఇవ్వాలో చాలామంది తల్లులకే తెలియదు.

పసిపిల్ల బుగ్గలను వేళ్ళతో (తేలిగ్గా) నొక్కడానికి ప్రయత్నించండి - ఆ బిడ్డ అంతవరకూ పాలు ఒక్కసారి కూడా తాగనిదైనా నాలుక - చప్పరిస్తుంది.

కాని చాలామంది తల్లులకి మాతృత్వపుజల్లు సహజంగా పొంగుకొచ్చినా, చనుబాలు ఇచ్చే సరైన పద్ధతి తెలీదు. బిడ్డని సరైన పాజిషన్లో రొమ్ముకు అందించక పోతే జరిగే నష్టాలేంటంటే బిడ్డకి పాలు సరిగా అందవు, మాటి మాటికీ ఏడుస్తుంది; పాలమారవచ్చు, చనుమొనల్లో, రొమ్ముల్లో నొప్పి కలగవచ్చు.

కొందరికి పాలివ్వటం చాలా సహజంగా చేతనవుతుంది. కొందరికి కొత ప్రయత్నం మీద కాని రాదు. రెండూ సహజమే.

పాలిచ్చే ముందు బిడ్డ బుగ్గల్ని చనుమొనతో నిమరండి, లేదా కితికితలు పెట్టండి. బిడ్డ వెంటనే నోరంతా తెరిచి

చనుమొనకేసి తిరుగుతుంది. అప్పుడు చనుమొననొక్కటే అందించ కుండా దానిచుట్టూ ఉన్న ఏరియోలా (ముదురు



ఒక తెగలోని బాలింతలు పాలివ్వడానికి అనుకూలంగా యిట్లా బట్టలు కుట్టించుకుంటారు.

గోధుమరంగులో రూపాయ కాసంత ఉన్న కుదురు)ని కూడా బిడ్డకి నోటికి అందించాలి.

చనుమొనలు చిన్నవిగా ఉంటే వాటిని కొద్దిగా తేలిగ్గా మర్దనాచేస్తే అవి బిడ్డ నోటికి అందుతాయి.

బిడ్డ కాసేపు పాలు తాగి కొద్ది నిమిషాలపాటు రొమ్ము నుంచి తలను తీసేస్తుంది. మళ్ళీ నిమిషంలోనో అరనిమిషంలోనో పాలు తాగడానికి ఉపక్రమిస్తుంది. ఒక్కసారి ఏకధాటిగా చాలాసేపు రొమ్ము విడవకుండా పాలు తాగుతూ, ఆగుతూ అలాగే నిద్రపోతారు పిల్లలు.

వాళ్ళ అలవాటు ఎలా ఉన్నా మీరు మాత్రం మధ్యమధ్యలో రొమ్ముల్ని మార్చి మార్చి అందించాలి. అయితే అలా చేయడానికి ముందు ఒక రొమ్ములోని పాలను పూర్తిగా కుడుచుకోనివ్వండి. మొదటి రొమ్ముని మొదట పూర్తిచెయ్యనివ్వండి. రొమ్ము కాళీ అయ్యే కొద్దీ పాలల్లో కొవ్వుశాతం పెరుగుతుంది. అది బిడ్డకు మంచిది. కనుక



బిడ్డని రొమ్ముకి అందించాలే కాని, రొమ్ముని బిడ్డకి అందించకూడదు.

ప్రతి 5 నిమిషాలకీ మార్చేయకండి.

బిడ్డ ఒక రొమ్ముని ఎంత సేపు అంటిపెట్టుకుని ఉండాలన్న దానికి నియమేమీ లేదు. తల్లికి బిడ్డకి అసౌకర్యంగా ఉండకూడదన్నదే నియమం. అందుకోసం-

◆ మీరు నిటారుగా కూర్చోవచ్చు, ఎటోచ్చి వీపునికూడా నిటారుగా ఉంచాలి. (దేనికైనా జార్లబడండి)

◆ నర్సింగ్ స్టింగ్స్ (మెడకి తగిలించుకునే 'పాల ఉయ్యాల')లు ఇప్పుడు దొరుకుతున్నాయి. దాన్తో బిడ్డని పడుకోబెట్టుకుని పాలిస్తూ పనిచేసుకోవచ్చు. ఇది ఆధునిక మహిళలకి! పేద గ్రామీణ ప్రజలు ఈ విధానాన్ని రకరకాల పద్ధతుల్లో ఎన్నో తరాలుగా చేస్తూనే ఉన్నారు. (ఫోటోలను చూడండి.)

◆ పడుకుని పాలివ్వడం మంచి పద్ధతే. నిద్రపోయేటప్పుడూ సిజేరియన్ అయిన వాళ్ళకీ యిది చాలా అనువైన పద్ధతి. పక్కవాటుగా పడుకుని బిడ్డని రొమ్ముకి అందించండి.

◆ వెల్లకిలా మంచానికో, గోడకో జార్లపడి సగం కూచుని సగం పడుకుని కూడా పాలివ్వవచ్చు.

### బిడ్డని పట్టుకునే/ఎత్తుకునే పద్ధతి

◆ పాలిచ్చేటప్పుడు ఎప్పుడూ బిడ్డని పైకెత్తి రొమ్ముకి అందిస్తూనే గాని మీరు వంగిపోయి రొమ్ముని బిడ్డకి అందివ్వకూడదు. తెలుగు తల్లులందరూ సాధారణంగా బాసింపట్టు వేసుకు కూర్చుని బిడ్డని ఒళ్ళో అడ్డంగా పడుకో బెట్టుకొంటారు. మోచేయి మడిచినచోట బిడ్డ తలని చేతిపై ఆనించుకుని రొమ్ముకి అందిస్తారు. అంతవరకూ రైటే, కాని, తాము కూడా కిందకి ఒంగుతారు. అది తప్ప.

◆ పై పద్ధతినే కొంత మార్పుచేసి, బిడ్డతలని అరచేతిలో ఆన్చుకుని

పనిచేసుకుంటూ పాలివ్వటం తల్లికి బిడ్డకీ యిబ్బందే!



అందించవచ్చు. ఒళ్ళో 1-2 తలగడలు వేసుకుంటే అరచేతిని వాటిపై మోపుకోవచ్చు. చిన్న బిడ్డ అయితే నిలువుగా ఎత్తుకుని రొమ్ముకి అందించవచ్చు.

◆ అలాగే తల్లి వెల్లకిలాపడుకుని, బిడ్డని తనపై బోర్లా పడుకోబెట్టుకుని కూడా పాలు యివ్వచ్చు. ఇది పాలు సరిగా తాగలేని పిల్లలకి అనుకూలం.

### చనుమొనల నొప్పి, పగుళ్ళు

చనుబాలు యివ్వడం వల్ల కొందరికి చనుమొనలు బాగా నొప్పిచేస్తాయి. పాలు పట్టే విధానంలో లోపం ఈ బాధకి కొంత కారణం. అయితే నెమ్మదిగా అనుభవంతో ఈ బాధ తొలగిపోతుంది.

◆ ఒకోసారి రొమ్ములోని పాలనాళాలు మూసు కుపోయి రొమ్ములు పోటెక్కి సలుపుతాయి. నొప్పి ఎక్కువైతే మా స్ట్రెయిటిస్ అంటాం. రొమ్ముల్ని (సలపకుండా ఉంటే) లైట్ గా మర్దనాచేయడం, బిడ్డ ఆ వైపు పాలని ఎక్కువ తాగేలా చూడటం ద్వారా ఈ బాధ తగ్గుతుంది. ఏ మార్గమూ లేకపోతే బ్రెస్ట్ పంపుతో పాలని పిండటమే!

కొన్నాళ్ళు ఏ నొప్పి, మంటా లేకుండా పాలిచ్చిన స్త్రీకి కొత్తగా చనుమొనలు నొప్పి పుడుతుంటే అది ఈస్టు ఇన్ఫ్లక్షను వల్ల కావచ్చు. డాక్టర్ నుడిగి కేండ్రిడ్ లోషన్ పట్టించుకుంటూ, బిడ్డ ఎక్కువసేపు రొమ్ముని కరుచుకుని ఉండకుండా చూసుకోవాలి.

బిడ్డని సరైన విధంగా రొమ్ములకి అందించకపోతే చనుమొనలు త్వరగా వగులుతాయి. అలాగే బిడ్డ పాలు తాగుతుండగా చనుమొనల్నుంచి బిడ్డని వేరు చేయకూడదు. చేస్తే వాడి నోరు చనుమొనల్ని కొంతదూరం వరకూ ఊడలాగుతుంది. అందుకని బిడ్డ ఇంకా పాలు తాగుతుండగానే విడదీయ దలిస్తే బిడ్డ నోట్లోకి మీ వేలు కొద్దిగా దూర్చి మీ రొమ్ముని కొద్దిగా నొక్కండి. పాలుకుడవడం ఆగిపోతుంది.

అన్నట్టు బిగుతు బ్రాలు, సోపు, పాడరు, స్ప్రేలు రొమ్ములపై వాడకండి. చనుమొనలు పగలడానికి అవికూడా దోహదం చేస్తాయి. ★