

## నిరపాయమైన రొమ్ము ఆరోగ్య సమస్యలు పాలు ఇవ్వడం

నవజాత శిశువులకు అవసరమైన పోషకాలు అందించడానికి స్తన్యం ఇవ్వడం అత్యుత్తమ మార్గం. బిడ్డకు ఆరునెలల వయస్సు వచ్చేంత వరకు ప్రత్యేకంగా తల్లిపాలు ఇవ్వాలని మరియు తరువాత రెండు సంవత్సరాలు లేదా ఆపైన కాలానికి తల్లిపాలతో పాటుగా అదనంగా పోషకాలను అందించాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సిఫారసు చేస్తోంది.

### బిడ్డకు ప్రయోజనాలు

- తల్లిపాలు అనేవి బిడ్డకు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన పాలు. పుట్టిన తరువాత మొదటి తొలినాళ్లలో రొమ్ముల నుంచి స్రవించే ముద్రుపాలు, బిడ్డ యొక్క జీర్ణ వ్యవస్థ అభివృద్ధి మరియు పనిచేయడానికి దోహదపడుతుంది
- తల్లిపాలు తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి మరియు తల్లిపాలు తాగే పిల్లలకు మలబద్ధకంగా తక్కువగా ఉంటుంది మరియు బాటిల్ పాలతో పోలిస్తే ఫీడింగ్ సమస్యలు తక్కువగా టాయి
- రొమ్ముపాలలో ఉండే ఫ్యాటీ యాసిడ్లు బిడ్డ యొక్క మెదడు ఎదుగుదలకు దోహదపడుతుందనే దానికి రుజువులున్నాయి. తల్లిపాలు తాగే పిల్లలకు అంటువ్యాధులు, డయేరియా, ఆస్తమా, ఊబకాయం, అలర్జీలు మరియు పొట్టినోప్పి తక్కువగా ఉంటుంది.
- తల్లిపాలులో ఉండే యాంటీబాడీస్ బిడ్డ యొక్క రోగనిరోధకశక్తిని అభివృద్ధి చేస్తాయి, ఇది బిడ్డకు వచ్చే అస్వస్థతలకు విరుద్ధంగా పోరాడటానికి బాధ్యత వహిస్తుంది
- హఠాత్తుగా శిశువుల్లో మరణ రుగ్గుత(సిబడిఎస్)అని పేర్కొనబడే పరిస్థితి యొక్క ప్రమాదాన్ని తల్లిపాలు తీసుకునే పిల్లల్లో గణనీయంగా తగ్గించబడుతుంది.

### తల్లిలకు ప్రయోజనాలు

- తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల తల్లి మరియు బిడ్డకు మధ్య ఒక ప్రత్యేక భావోద్వేగాన్ని కలిగిస్తుంది.
- ఇవి ఎల్లప్పుడూ లభ్యం అవుతాయి మరియు బాటిల్ ఫీడ్తో పోలిస్తే చౌక.
- బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం వల్ల డెలివరీ అనంతరం వచ్చే వ్యాకులత ఘటనలు తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి.
- బిడ్డకు పాలిచ్చే సమయంలో ఆక్సిటాక్సిన్ అనే హార్మోన్ విడుదల అవుతుంది, ఇది గర్భాశయం వ్యాకోచించడానికి మరియు వేగంగా సాధారణ స్థితికి రావడానికి దోహదపడుతుంది, తద్వారా డెలివరీ అనంతరం జరిగే అధిక బ్లీడింగ్ని తగ్గిస్తుంది.
- వేగంగా బరువు తగ్గడానికి కూడా ఇది దోహదపడుతుంది.
- పిల్లలకు పాలు ఇవ్వడం రొమ్ము క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది & స్తన్యం ఇవ్వడం వల్ల గర్భాశయ మరియు అండాశయ క్యాన్సర్ చెందే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.
- అదేవిధంగా, బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం వల్ల డెలివరీ అనంతరం వచ్చే వ్యాకులత ఘటనలు తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి

### కొన్ని అపోహలు తొలగాయి.

- గర్భధారణ మరియు పాలిచ్చే సమయంలో రొమ్ము క్యాన్సర్ రాదు అనే ఒక అపోహ ఉన్నది. రొమ్ము క్యాన్సర్ గర్భధారణ మరియు పాలిచ్చే సమయంలో రావచ్చు. గర్భధారణ మరియు పాలిచ్చే సమయంలో 'రొమ్ము అవగాహన' కలిగించడం అనేది ఎంతో ముఖ్యమైనది. ఏదైనా కొత్త మార్పులు చోటు చేసుకున్నట్లయితే, ఏదైనా అసాధారణ పరిస్థితులు లేవనే దానిని నిర్ధారించడం కొరకు ఒక స్పెషలిస్టు కన్సల్టేషన్ అవసరం అవుతుంది. .
- తల్లిపాలు ద్వారా రొమ్ము క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందుతుందనే దానికి ఎలాంటి రుజువు లేదు. అయితే, తల్లి రొమ్ము క్యాన్సర్ కు కీమోథెరపీ చేస్తున్నట్లయితే, ఔషధాలు బిడ్డకు హాని చేస్తాయి కనుక, తల్లిపాలు ఇవ్వరాదని సూచిస్తారు.
- క్షయ యొక్క యాక్టివ్ దశలోనూ తల్లిపాలు ఇవ్వడం సిఫారసు చేయబడదు ఎందుకంటే ఈ సంక్రామ్యత బిడ్డకు కూడా వ్యాప్తి చెందవచ్చు. తల్లి ద్వారా తీసుకునే కొన్ని ఔషధాల యొక్క

హానికరమైన ప్రభావాలు తల్లిపాల నుంచి బిడ్డకు వ్యాప్తి చెందుతాయి. తల్లిపాలు ఇవ్వడానికి ముందు డాక్టర్ వద్ద చెక్ చేసుకోవాలని సలహా ఇవ్వబడుతోంది. మహిళలు ఔషధాలు తీసుకునేటప్పుడు స్తన్యం ఇవ్వరాదని సలహా ఇవ్వబడుతోంది.

- రొమ్ము సంక్రామ్యత ఉన్నప్పుడు పాలు ఇవ్వడం ఆపివేయాలని చాలామంది మహిళలు భావిస్తారు. రొమ్ము సంక్రామ్యత ఉన్నప్పుడు స్తన్యం ఇవ్వడం నిలిపివేయాల్సిన అవసరం లేదని అంటారు. నిజానికి స్తన్యం ఇవ్వడం వల్ల డక్ట్లు పెటెంట్గా ఉంటాయి మరియు రొమ్ము సంక్రామ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. రొమ్ము సంక్రామ్యత చిహ్నాలను చూసినవెంటనే ఒక స్పెషలిస్టును చూడటం ముఖ్యం. సంక్రామ్యతను నిరోధించడానికి ప్రాథమికంగా యాంటీబయాటిక్స్ ఉపయోగిస్తారు. ఒకవేళ ఏదైనా గడ్డ అభివృద్ధి చెందినట్లయితే, గడ్డ యొక్క ఆల్ట్రాసౌండ్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అన్ని సంప్రదాయ చర్యలు విఫలమైన తరువాత, చీమును మదింపు చేయడానికి ఒక చిన్న కోత ద్వారా గడ్డను బయటకు తీసుకొస్తారు.
- గర్భధారణ మరియు పాలిచ్చే సమయంలో మామోగ్రామ్ల యొక్క స్క్రీనింగ్ చేయరాదు. స్క్రీనింగ్ మామోగ్రామ్ (అంటే వ్యాధి లక్షణాలు లేని మహిళల్లో గుర్తించలేని తొలిదశలో రొమ్ము క్యాన్సర్ గుర్తించడం) మామోగ్రామ్ యొక్క రేడియేషన్ మోతాదు చాలా తక్కువ అయినప్పటికీ (డెంటల్ ఎక్స్రేకు సమానం), పిండం లేదా నవజాత శిశువుకు రేడియేషన్ ప్రభావానికి గురికాకుండా పరిహరించడం మంచిది.
- ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యు.హెచ్.వో) 2009లో విడుదల చేసిన సిఫారసుల ప్రకారం, అల్ప మరియు మధ్య ఆదాయ దేశాల్లో, హెచ్ఐవి పాజిటివ్ తల్లులు తల్లుల నుంచి బిడ్డలకు హెచ్ఐవి సంక్రమించకుండా నిరోధించడం కొరకు యాంటీ రెట్రో వైరల్ థెరపీ (ఎఆర్విటి)ని గర్భం ధరించిన 14వ నెలల నుంచి<sup>th</sup> తీసుకోవాలని పేర్కొంది. ఈ థెరపీని తల్లిపాలు ఇచ్చేంత కాలం కొనసాగించాలి. హెచ్ఐవి పాజిటివ్ ఉన్న మహిళలు ఆరు నెలల వరకు ప్రత్యేకంగా తల్లిపాలు ఇవ్వాలని మరియు ఆ తరువాత తగిన పోషకాహార అనుబంధాలను మరియు మొదటి 12 నెలల కాలం వరకు స్తన్యం ఇవ్వడం కొనసాగించాలని డబ్ల్యు.హెచ్.వో సిఫారసు చేయబడింది. యాంటీ రెట్రోవైరల్ థెరపీ (ఎఆర్విటి)ని యాక్వైస్ చేసుకున్నంత వరకు హెచ్ఐవి పాజిటివ్ తల్లులతో సహా ఎవరైనా పిల్లలకు స్తన్యం ఇవ్వడం మంచి ఆప్షన్ అని ఇది స్పష్టంగా తెలియజేస్తోంది. .

రొమ్ము అవగాహన 5- పాయింట్ల కోడ్

1. మీకు ఏది సాధారణంగా ఉంటుందో తెలుసుకోండి
2. ఏ మార్పుల కొరకు చూడాలో తెలుసుకోండి మరియు వాటి కొరకు అనుభూతి చెందండి
3. చూడండి మరియు అనుభూతి చెందండి
4. ఏవైనా మార్పులను ఆలస్యం చేయకుండా మీ వైద్యుడికి రిపోర్ట్ చేయండి
5. 40 సంవత్సరాల తరువాత ప్రతి సంవత్సరం ఒక్కసారి మామోగ్రామ్ చేయించుకోవాలని సలహా ఇవ్వబడుతోంది.

విజయవంతంగా తల్లిపాలు ఇవ్వడానికి పది దశలు

(రిఫరెన్స్: ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ)

ప్రసూతి మరియు నవజాత శిశువుల సంరక్షణ సేవలందించే ప్రతి ఫెసిలిటీ కూడా:

1. ఆరోగ్య సంరక్షణ సిబ్బందికి రోటీన్గా తెలియజేసేవిధంగా ఒక రాతపూర్వక తల్లిపాల పాలసీ ఉండాలి
2. ఈ పాలసీని అమలు చేసేందుకు అవసరమైన నైపుణ్యాలు పొందేవిధంగా ఆరోగ్య సంరక్షణ సిబ్బంది అందరికీ శిక్షణ అందించాలి
3. స్తన్యం ఇవ్వడం యొక్క ప్రయోజనాలు మరియు నిర్వహణ గురించి గర్భవతులైన తల్లులందరికీ సమాచారం అందించండి.
4. బిడ్డ పుట్టిన అరగంటలోపు తల్లిపాలు ఇచ్చేలా ప్రయత్నించేందుకు సహాయపడండి.

5. పాలు ఎలా ఇవ్వాలో తల్లులకు చూపించడం, మరియు తమ బిడ్డలకు దూరంగా ఉన్నప్పుడు పాలివ్వడాన్ని ఎలా నిర్వహించాలో చూపించాలి
6. వైద్యపరంగా సూచించినప్పుడు మినహా నవజాత శిశువులకు ఆహారం లేదా ఇతర పానీయాలను ఇవ్వరాదు.
7. రోమింగ్ ఇన్ ప్రాక్టీస్ చేయడం- తల్లి మరియు బిడ్డలు రోజులో 24గంటలపాటు కలిసి ఉండేందుకు అనుమతించడం
8. అవసరమైనప్పుడల్లా తల్లిపాలు ఇచ్చేవిధంగా ప్రోత్సహించడం
9. నవజాతశిశువులకు తల్లిపాలు ఇచ్చేందుకు ఎలాంటి కృత్రిమమైన టీట్స్ లేదా పాసిఫైయర్లను ఇవ్వవద్దు.
10. తల్లిపాలు మద్దతు గ్రూపులను ఏర్పాటు చేయడాన్ని ప్రోత్సహించాలి మరియు ఆసుపత్రి లేదా క్లినిక్ నుంచి డిశ్చార్జ్ చేసిన తల్లులను వాటికి రిఫర్ చేయాలి.