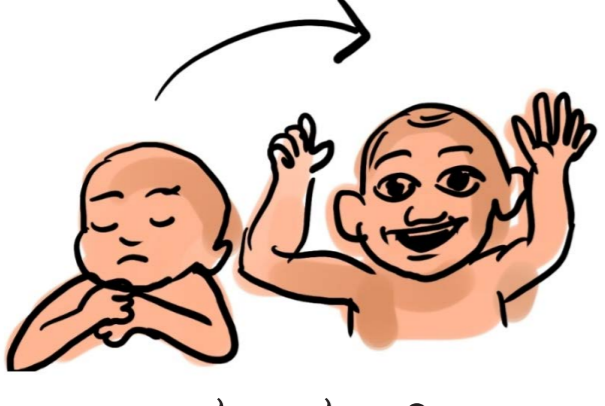
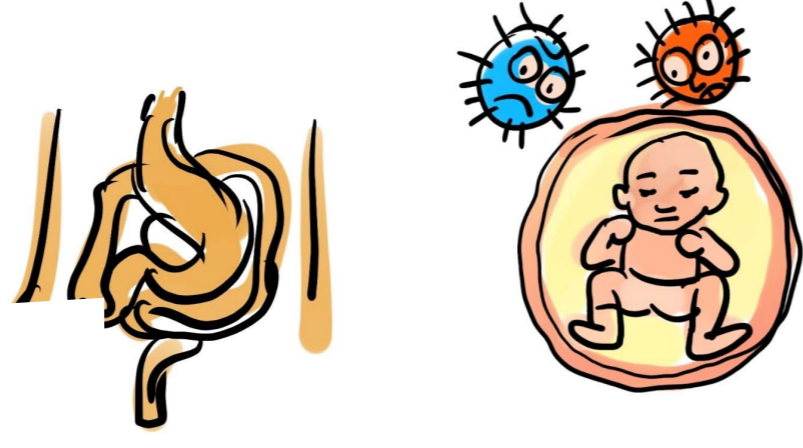


# ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವ

## ಎದೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಲಾಭಗಳು



ಸುಲಭವಾಗಿ  
ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ



ಭೇದಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು  
ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ

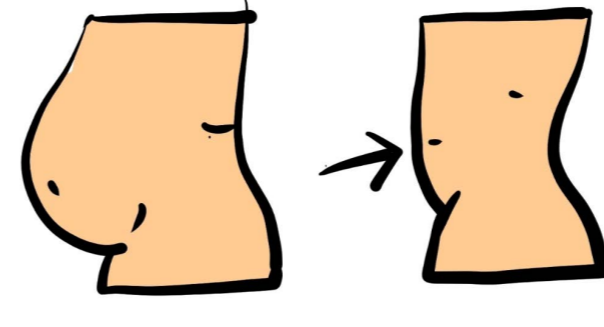


ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ  
ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ



ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಖಾಯಿಲೆ, ಬೊಜ್ಜು  
ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ

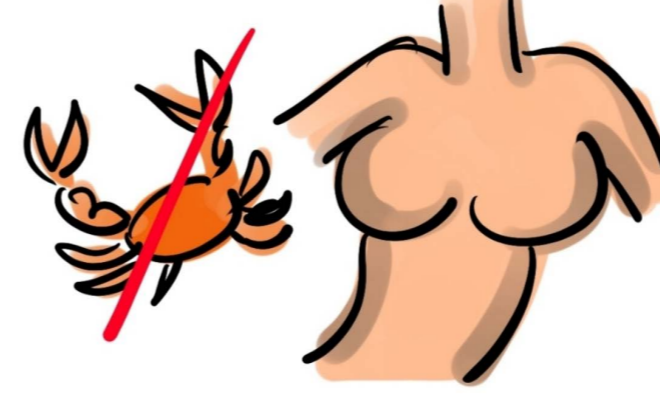
## ಎದೆ ಹಾಲು ನೀಡುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಲಾಭಗಳು



ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ  
ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ



ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ  
ಭಾಂಡವ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ



ಹಣ, ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ  
ಸಮಯದ ಉಳಿತಾಯ

## ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳು



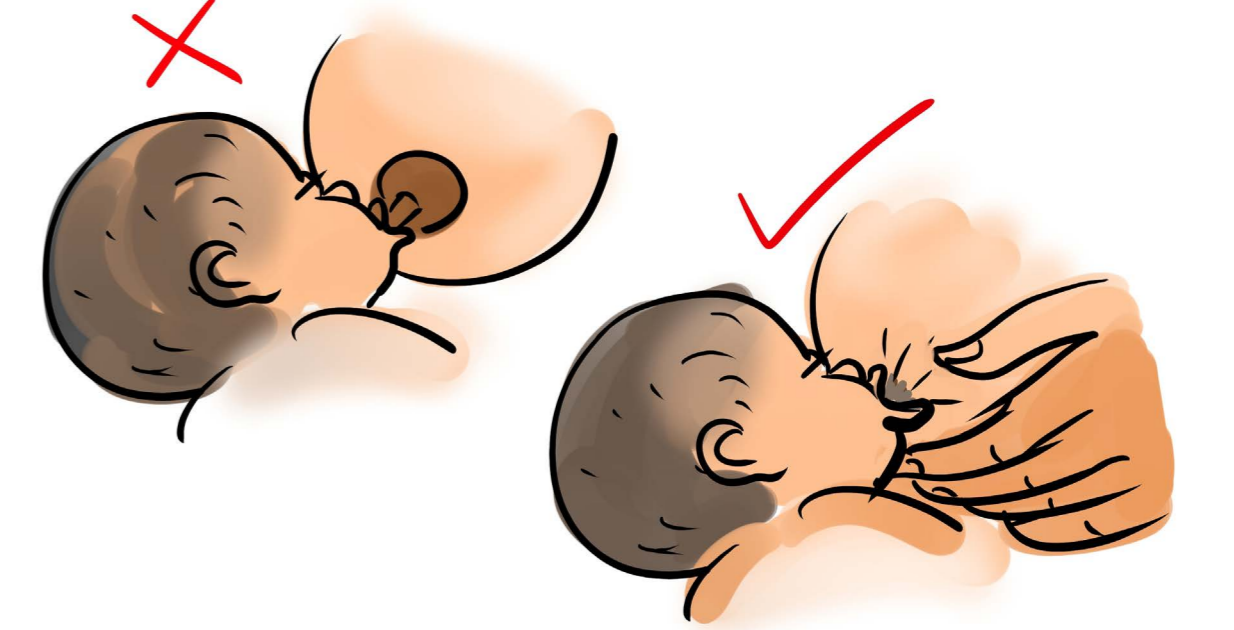
ಬಾಣಂತಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ನಾನ  
ಮಾಡಿ ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು  
ಧರಿಸುವುದು



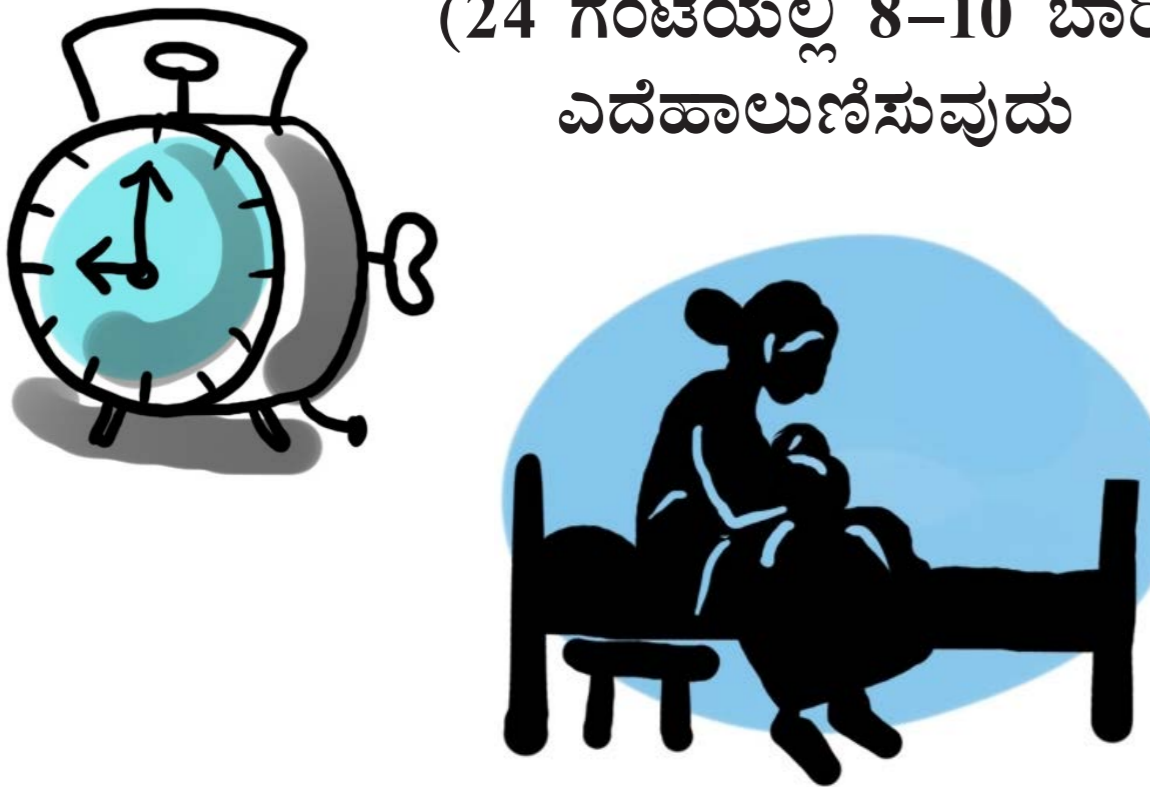
ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಮೊದಲ ಗಿಣ್ಣದ  
ಹಾಲನ್ನು ಚೆಲ್ಲದೆ ಉಣಿಸುವುದು



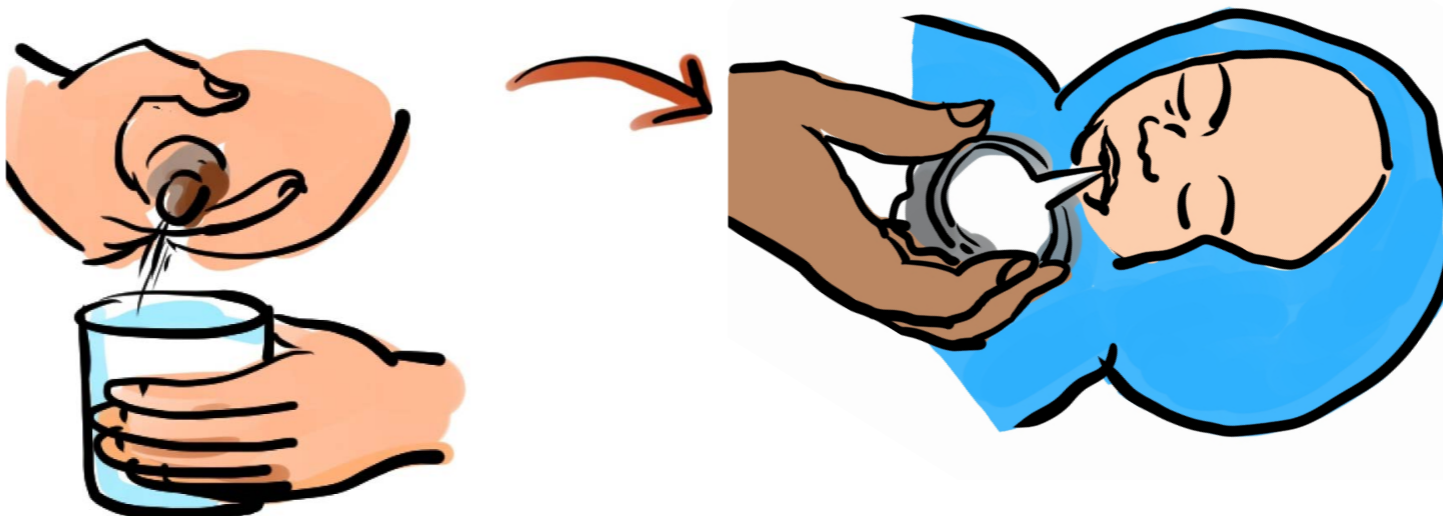
ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ಹಿಂದಿನ ಕಪ್ಪು  
ಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹಾಲು  
ಕುಡಿಸಬೇಕು



ಮಗು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅತ್ತಾಗಲೆಲ್ಲ  
(24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ 8-10 ಬಾರಿ)  
ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದು



ಒಂದು ವೇಳೆ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಹಾಲು ಚೀಪಲು  
ಶಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎದೆಯಿಂದ ಹಾಲು ತೆಗೆದು  
ಒಳಲೆಯ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಸುವುದು



6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು  
ಬಿಟ್ಟು ಏನನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬಾರದು

