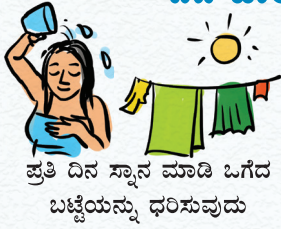


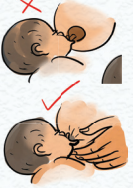
ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು



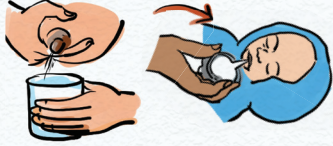
ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದು



ಹೆಂಗೆಯಾದ ಕೂಡಲೆ ಮೊದಲ ಗಿಣ್ಣಿದ ಹಾಲನ್ನು ಚೆಲ್ಲದೆ ಉಣಿಸುವುದು



ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ಹಿಂದಿನ ಕಪ್ಪು ಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕುಡಿಸಬೇಕು



ಹಾಲು ಚೀಪಲು ಶಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎದೆಯಿಂದ ಹಾಲು ತೆಗೆದು ಒಳಲೆಯ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಸುವುದು



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

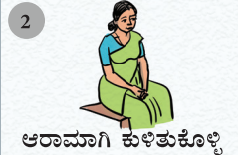


6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಬಿಟ್ಟು ಬನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬಾರದು

ಎದೆಹಾಲು ತೆಗೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?



1 ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ



2 ಆರಾಮಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ



3 ಮೊಲೆಯ ಕಪ್ಪು ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹೆಬ್ಬರಳು ಹಾಗೂ ತೋರುಬೆರಳು ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ



4 ಮೊಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ

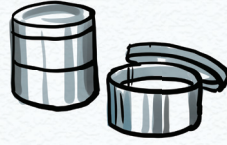


5 ಮೊಲೆಯನ್ನು ಹೆಬ್ಬರಳು ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಘರ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೆಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ



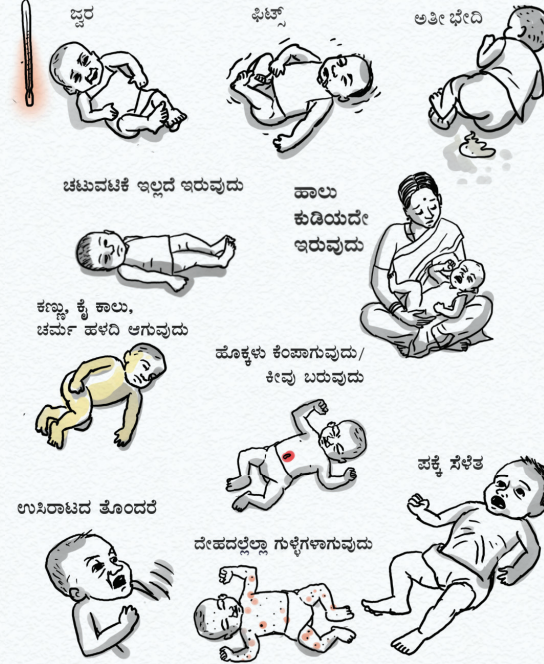
6 ಹೀಗೆ ಮೊಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ

ಹಿಂಡಿದ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?



- ಡಬ್ಬವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು
- ನಂತರ ಹಿಂಡಿದ ಹಾಲನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು
- ಒಮ್ಮೆ ಶೇಖರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಡಬಹುದು

ಅಪಾಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು- ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಯಾವಾಗ ಹೋಗಬೇಕು?



ಜ್ವರ

ಫಿಟ್ನ

ಅತೀ ಭೇದಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಇರುವುದು

ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು

ಕಣ್ಣು ಕೈ ಕಾಲು, ಚರ್ಮ ಹಳದಿ ಆಗುವುದು

ಮೊಕ್ಕಳು ಕೆಂಪಾಗುವುದು/ ಕೀವು ಬರುವುದು

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ

ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುವುದು

ಪಕ್ಕಿ ಸೆಳೆತ

ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸೂಚನೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು



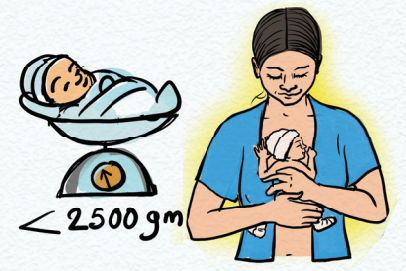
ಕಾಂಗರೂ ಮಾದರಿ ಆರೈಕೆ

ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ ಎಂದರೆ 2500 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಶಿಶುವನ್ನು ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚರ್ಮ ತಾಗುವಂತೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದು.

ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ ಯಾರು, ಯಾರಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು?

ಯಾರಿಗೆ?

2500 ಗ್ರಾಂ (2.5 ಕೆ.ಜಿ.) ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಇರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ



ಯಾರು?

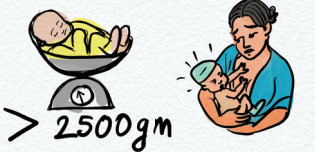
ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ

ಎಷ್ಟು ಸಮಯ?

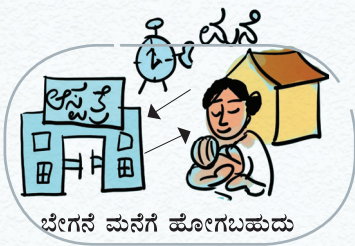
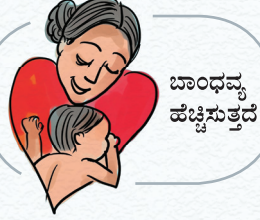
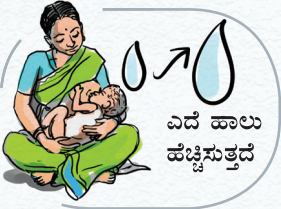
24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತೋ ಅಷ್ಟು

ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ?

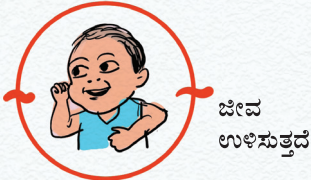
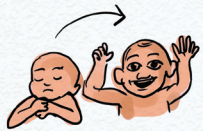
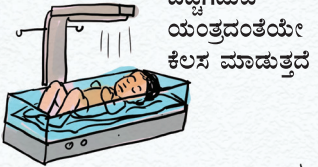
ಶಿಶು 2500 ಗ್ರಾಂ ತೂಕದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ



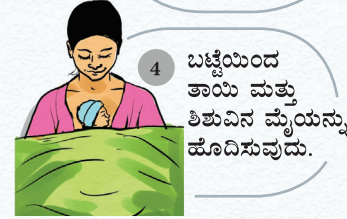
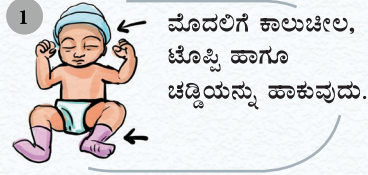
ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ- ತಾಯಿಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳು



ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ- ಮಗುವಿಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳು



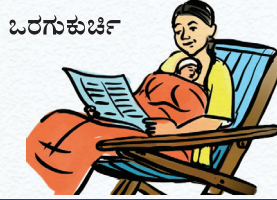
ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ ಮಾಡುವ ಹಂತಗಳು



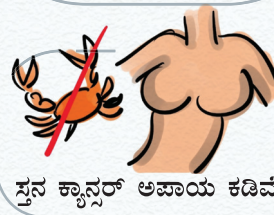
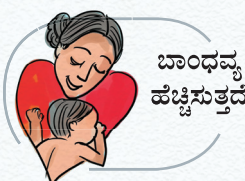
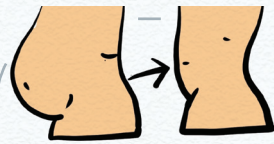
ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ - ಭಂಗಿಗಳು



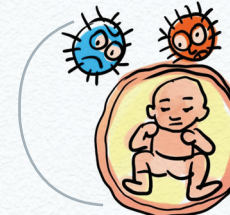
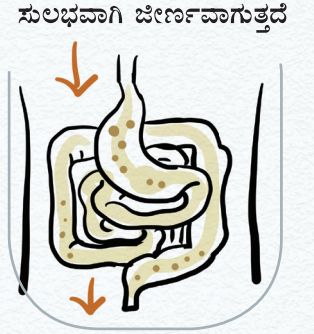
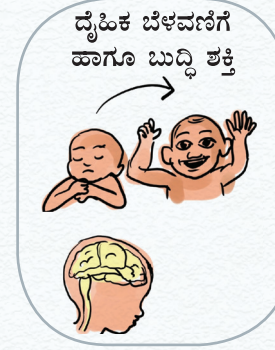
ಬೆನ್ನು ಇಳಿಜಾರಿರುವಂತೆ ಇರುವ ಕುರ್ಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ 3 ರಿಂದ 4 ತಲೆದಿಂಬುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.



ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ಲಾಭಗಳು - ತಾಯಿಗೆ



ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ಲಾಭಗಳು - ಮಗುವಿಗೆ



ಭೇದಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಖಾಯಿಲೆ, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ



ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳು



ಶಿಶುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಿಗಲು ಒಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಮೊಲೆಯಲ್ಲಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಡಿಸಿ.