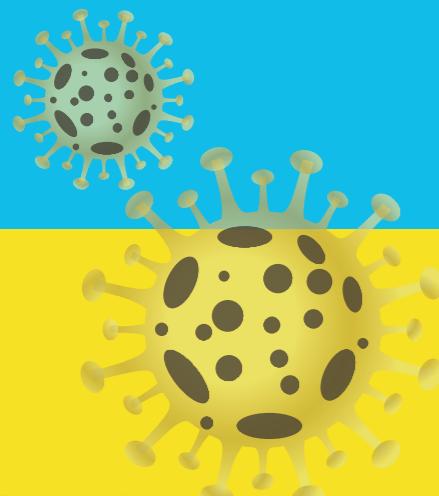




ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ



ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡೆಲು
ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

ಕೊಲೆವಿದ್ 19ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಬೇಕಾದ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಬಿಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು



ಹುಣ್ಣಿದ ಒಂದು ಫಂಡಿಯೊಳಗೆ ಮನುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಷಾರಿರಂಭಿಸಿ
ಮತ್ತು 6 ತಂಗಳವರೆಗೆ ಕೇವಲ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾಡು ನೀಡಿಲಿ

- ಶ್ವರ್ಯಪಾನ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳನ್ನು
ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶ್ವರ್ಯಪಾನ ಶೈಶವ ಹಾಗೂ ಬಾಲಾವಂಥೆಯಿಳಿ
ಅಗತ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಶ್ವರ್ಯ ಹಾನವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ
ವಿರುದ್ಧ ಹೊರಾಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾಲ.
ಇದು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾವಾಹಕಕರ್ತನ್ನು ತಾಯಿಯಿಲಂದ
ನೀರವಾಗಿ ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಮನುವಿನ
ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿ ಮುನ್ನಿಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ
ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಂಡುವರಿಸಿ.



★ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಜ್ಞರ, ಕೆವ್ಲಿನಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಂಡುಬಂದರೆ ಹಾಗೂ
ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಮಹಿಳೆ ಕೂಡಲೇ :



ವೈದ್ಯಕೀಯ ನರಪ
ಪಡೆಯುವುದು.



ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ನಲಹೆ
ತಪ್ಪದೇ ಹಾಳುವುದು.



ಮಕ್ಕಳ ಸಮಿಳಪಿರುವಾಗ ಮಾನು
ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಮುಣ್ಣಿವಂತಹ
ಕವಚವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.



ಕೆಮ್ಮಾವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ
ಕರವಣ್ಣದಿಂದ ಮಾನು ಮತ್ತು
ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಣ್ಣಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
ಅಥವಾ ಕತ್ತಲ್ನು ಹಕ್ಕುಕ್ಕೆ ಹೊರಣಿಸಿ
ತೊಳಿನ ಮೇಲೆ ಸೀನುವುದು.



ಮನುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮುಂಜೆ
ಮತ್ತು ನಂತರ, ಕನಿಷ್ಠ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ
ವರೆಗೆ ನಾಬಿನು ಮತ್ತು ನೀರನಿಂದ
ಕ್ವೆರಿಕ್ ನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಡಿಯುವುದು.



ಸೋಂಕಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಸ್ವತ್ವಿನಿರುವಂತಹ
ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳ, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾಬಿನು
ಅಥವಾ 70% ಆಲೆಕ್ಲಿಹಾಲ್ ಹೊಂದಿದ
ಮುಜಕಡಿಂದ ನಿಯಿತವಾಗಿ
ಸ್ವಜ್ಞನೋಜನುವುದು.

★ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಾಗಿ ತಾಯಿಯಿ ಶ್ವರ್ಯ ಹಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಅನುಹಾಯಿಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಜೆನಾರ್ಗಿ ತೊಳೆದು
ಸ್ವಜ್ಞನೋಜಸಿದ ಬಣ್ಣಾನಿಂತೆ ತನ್ನ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಶ್ವರ್ಯವಾದ ಕರ್ತೃ ಅಥವಾ ಜರ್ಮಿಟ್ ಬಳಸಿ ಮನುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು.

ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವ ಮುಂಜೆ:



ಕ್ವೆರಿಕ್ ನ್ನು 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ
ಶುಭ್ರವಾಗಿ ನಾಬಿನಿನಿಂದ
ತೊಡಿಯುವುದು.



ಹಾಲು ಶೇಖರಿಸುವ ಬಣ್ಣಾನ್ನು
ನಾಬಿನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು
ಬಳಸಿ ಸ್ವಜ್ಞನೋಜನುವುದು.

ಶೇಖರಿಸಿದ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ :



ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು.



ಶೇಖರಿಸಿದ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು
ಸ್ವಜ್ಞನೋಜಸಿದ ಕರ್ತೃ ಹಾಗೂ
ಜರ್ಮಿಟ್ ಬಳಸಿ ಉಣಿಸುವುದು



ನ್ಯಾಂಕಾನ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಎದೆಹಾಲು ಶೆಬರಿಸಲು ಬಯಸುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇವುಗಳ ನಾದ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು:

● ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

ಷ್ವೆಪ್ಟ್ ನಮಯಿದ ನಂತರ ನ್ಯಾಂಕಾನ ಮರು ಪಾರಂಭಸುವುದು.

● ವರ್ಚೋ ನಸಿಂಗ್ :

ಇನ್ವೆಂಜ್ ಮಹಿಳೆಯಂದ ಮರುವಿಗೆ ನ್ಯಾಂಕಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಆರ್ಪಕೆ.

ಶಿಶು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ಮನು, ಕೊಳಬಿಡ್-19ರ ಬಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಶಂಕೆ, ಸಂಭವಸೀಯತೆ ಅಥವಾ ಕೊಳಬಿಡ್-19 ದೃಢವಾರಿಯವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಬಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

★ 6 ತಿಂಗಳು ತುಂಜಿದಂತಹ ಮನುವಿನ ಕ್ರೈಸ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಹಾಗೂ ಆರ್ಪಕೆದಾರರು ಹಾಆಸಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು:



6 ತಿಂಗಳು :

2-3 ಜವಾಂಬೆ, ಪ್ರತಿ ಉಂಟಕ್ಕೆ, ಒಂದಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾಲ.

6 ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳು :

ಪ್ರತಿ ಉಂಟಕ್ಕೆ (ಅಥವಾ) 1/2 ಬಣ್ಣಲು/ಕಚ್ಚೆಲು ಒಂದಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾಲ ಮತ್ತು ಒಂದು ಅರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಗಳು.

9 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳು :

3/4 ಕಚ್ಚೆಲ ಪ್ರತಿ ಉಂಟಕ್ಕೆ-ಒಂದಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾಲ

1 ರಿಂದ 2 ವರ್ಷ :

1 ಕಚ್ಚೆಲ ಪ್ರತಿ ಉಂಟಕ್ಕೆ-ಒಂದಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾಲ ಮತ್ತು 2 ಅರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಗಳು

1 ಎದೆ ಹಾಲನ ಜೋತೆಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಘೋರಂಭಿಸಿ.

2 ಮರುವಿಗೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಲ್ಯಾಂಬೆ ಧಾರ್ಯಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಳನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಹೆಚಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಹೆಸಿರು ತರಕಾಲಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಗಳು). ಮರುವಿನ ಪ್ರತಿ ತುತ್ತನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

3 ಲಾಕ್ರಾಡೋನ್ ಕಾರಣ ತಾಜಾ ಆಹಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದುರುತ್ತಿಸಿ. ಸಂಸ್ಕರಣಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನ್ಯಾಂಕಾನ್ ಕೊಬ್ಬಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಇರುತ್ತದೆ, ಇವುಗಳ ಸೀವನೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ. ಸಿಹಿ ಹಾಸಿರುಗಳನ್ನು ತೆಗ್ಗಿಸಿ.

4 ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ, ಬಿಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನು, ಕ್ರೈಸ್ತಿಕ ನಾಬಾನು ಮತ್ತು ಸಿಲಿನಿಂದ ಸ್ವಫ್ಟ್‌ವಾರ್ ತೊಳಿಯಿವುದು.

5 ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಾಬಾನು ಮತ್ತು ಸಿಲಿನಿಂದ ಸ್ವಫ್ಟ್‌ವಾರ್ ತೊಳಿಯಿವುದು.

6 ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮುನ್ನು ಮನುವಿನ ಕ್ರೈಸ್ತಿಕ ನಾಬಾನು ಮತ್ತು ಸಿಲಿನಿಂದ ಸ್ವಫ್ಟ್‌ವಾರ್ ತೊಳಿಯಿವುದು.

7 ಮನುವಿನ ಉಂಟದ ಬಣ್ಣಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿ.

8 ಮನುವಿನ ಆಹಾರ ನೀಡಲು ಸ್ವಫ್ಟ್‌ವೆಜೆಸಿದ ಬಣ್ಣಲು ಮತ್ತು ಜಮುಕವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

9 ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವಿಂದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನೇ (ಫನ್/ದ್ರಿವ ರೂಪದ) ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮರಜದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.



★ ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಘೋರಂಭಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಿಂಬವು ಮನುವಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಜಳಿಯತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಪೋಫ್ಫಿಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಹಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅರೋಗ್ಯ ಕೆಂದ್ರದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು: ಶಿಶು ಮತ್ತು ತಾಯಿಗೆ ಕೊಳಬಿಡ್-19ರ ಬಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಶಂಕೆ, ಸಂಭವಸೀಯತೆ ಅಥವಾ ಕೊಳಬಿಡ್-19 ದೃಢವಾರಿಯವ/ಇಲ್ಲಿರುವ ಸಂದರ್ಭ ಏನೇ ಇರಿ;

- ಅಗ್ನ್ಯ ನ್ಯಾಂಕಾನ್ ಮುನ್ವೆಜ್ಜಿಲಿಕೆಗಳಿಂದಿಗೆ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಜಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಗದಿತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು.
- ಎಲ್ಲ ಉಂಟಣಿ, ಶಿಶು ಮತ್ತು ಜಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನ್ಯಾಂಕಾನ್ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಮೂಲಭೋತ ಮನೋನಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಅಹಾರ ನೀಡಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಘೋರಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ.
- ಜನನದ ನಂತರ ನೀರವಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಲು ನೀಡಿಕೆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮನುವನ್ನು ಒಣಿಗೆ ಇಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಜಮುಕಕ್ಕೆ ಮನುವಿನ ಜಮುದ ನಂಪರ್ಕವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಎದೆಹಾಳಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಹಾಲನ ಬಾಟಾಗಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಬಾರದು.

ಗಮನಿಸಿ : ಮೇಲ್ಮೂರೆ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಯುನಿಸಿಫ್, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಬ್ರಾಂಕ್, ಹಿರಂಜಿ ಫೌಂಡೇಷನ್, ಅಲ್ಲ್ಯೂವ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈವ್ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಂಕಾನ್ ಸಂಪರ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಟಿಯೋಎಲ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡಿಸಿವೆ.

ಉಲ್ಲೇಖ : ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ | ಕೊಳಬಿಡ್-19ರ ಜೈಓಬ್ಲೈಕ್ ದಿನಾಂಕ 23 ಮಾರ್ಚ್ 2020ರ ಅವಧಿಯ ನ್ಯಾಂಕಾನ್ ಕ್ಷಾತ್ರದಲ್ಲಿ

ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲಿ!

ಕರ್ಯಾಳಾ ವೈರನ್ ನಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

24/7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಗಿ **104**ಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಸಮೀಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

f <https://www.facebook.com/DHFWKA/> t <https://twitter.com/DHFWKA?s=08> y https://www.youtube.com/channel/UC_iHeb5MfQd07mmJ904vCTg



World Health Organization

unicef
for every child