తల్లిపాలవారోత్సవాలు

2008

WABA WORLD BREASTFEEDING WEEK 2008

Mother Support : Going for the Gold

Everyone Wins!

JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MARCH

S	M	T	W	T	F	S
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

APRIL

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAY

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNE

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULY

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

WABA WORLD BREASTFEEDING WEEK
1-7 AUGUST 2008

“తల్లులకు సహకరిద్దాం -
స్వర్ణతుల్యమైన తల్లిపాలతో
పిల్లలఆరోగ్యవంతమైన
బంగారు భవిష్యత్తుకు బాట వేద్దాం!!

“ప్రతి ఒక్కరినీ గెలిపిద్దాం!”

BREASTFEEDING SAVES LIVES
BPNI

IBFAN ASIA

WABA

BREASTFEEDING PROMOTION NETWORK OF INDIA (BPNI) AP STATE BRANCH, INDIA.

ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సుమారు 120 దేశాలలో ఆగష్టు నెల మొదటి వారం రోజులు (1-7) తల్లిపాలవారోత్సవాలుగా **"వాబా"** (World Alliance for Breastfeeding Action-WABA) సంస్థ ఆధ్వర్యములో, WHO, Unicef, BPNI (Breastfeeding Promotion Network of India) వంటి అంతర్జాతీయ, జాతీయ సంస్థలసహకారంతో నిర్వహించబడుచున్నది. అమూల్యమైన తల్లిపాలసంస్కృతి పునరుద్ధరణకు తల్లులను ప్రోత్సహించి, తల్లులకు సహకరించి (to protect, promote & Support Breasfteeding), తద్వారా పిల్లలను రక్షించుకోవడానికి, ప్రతి సంవత్సరం ఒక సందేశంతో ఈ వారోత్సవాలు జరుపబడుచున్నవి. ఇది 17వ తల్లిపాలవారోత్సవం.

2008 ఒలంపిక్ క్రీడలసంవత్సరం. ఈ ఒలంపిక్ క్రీడలు ఎంతో సంబ్రమంగా ఆగష్టు 8 నుండి 24 వరకు చైనాలో జరుగబోతున్నాయి. తల్లిపాలవారోత్సవాలు ఇదే నెల1 నుంచి 8 వరకు నిర్వహించబడుతున్నవి.

క్రీడలలో పాల్గొనే క్రీడాకారుని విజయానికి తన కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, సమాజము, ప్రభుత్వము మరియు దాతలసహకారం చాల అవసరం. అదే విధంగా బిడ్డ పుట్టినప్పటి నుంచి, 2 సం॥ల వయస్సు వరకు తల్లిపాలు ఇప్పిస్తూరావడానికి తల్లికికూడా సహకారం అవసరం.

తల్లులకు సహకారం - ఆవశ్యకత (Mother Support : The Need)

క్రీడాకారుడులాగా, తల్లికూడా ఎన్నో సవాళ్ళను **(పిల్లలపోషక ఆహార పద్ధతులపై పాలపొడులు-శిశు ఆహారములు తయారు చేసే పరిశ్రమలవారి వ్యాపార ప్రకటనలు, తల్లి ఉద్యోగిని అయితే తారసపడే సమస్యలు, కొన్ని అత్యవసర పరిస్థితులు మరియు ముఖ్యంగా తన బిడ్డకు కావలసినన్ని పాలు తను అందించగలనా లేదా అనే అనుమానం మొ॥)** ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. **క్రీడాకారునికైనా, తల్లికైనా తమమీద తమకు నమ్మకము అవసరం.**

ఒలంపిక్స్ క్రీడలను పురస్కరించుకొని, వాబావారు

"తల్లులకు సహకరిద్దాం - స్వర్ణతుల్యమైన తల్లిపాలతో పిల్లలఆరోగ్యవంతమైన బంగారు భవిష్యత్తుకు బాట వేద్దాం - ప్రతి ఒక్కరినీ గెలిపిద్దాం!" అనే అంశాన్ని ఈ సంవత్సరపు సందేశంగా ఎంచుకున్నారు.

తల్లికి సహకరించడం అనగా: బిడ్డకు తల్లిపాలు సక్రమంగా ఇవ్వడానికి తల్లులకు అందేటటువంటి అన్నిరకాలసహకారం.

తల్లులకు సహకారం: శాస్త్రీయ నిదర్శనం (Mother Support : Evidence that it works)

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా WHO/Unicef సంస్థలు మరియు ఎందరో శాస్త్రజ్ఞులు జరిపిన పలు పరిశోధనలు, సర్వేలలో - "సహకారం పొందిన తల్లులు, తమ పిల్లలకు విజయవంతంగా, ఎక్కువకాలం తల్లిపాలు ఇవ్వగలిగారని" తెలియవచ్చినది.

తల్లికి సహకరించడం వలన (By supporting a mother to breastfeed)

- పుట్టినప్పటి నుంచి మొదటి ఆరు నెలల వయస్సు వరకు బిడ్డకు, తల్లిపాలు సంపూర్ణ ఆహారం అన్నది నిర్వివాదాంశం.
- ఆరు నెలల తరువాత అదనపు ఆహారం ఇస్తూ,
- తల్లిపాలు 2 సం॥ల వయస్సు వరకు కొనసాగించినట్లయితే పిల్లలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతులవుతారు అన్నది శాస్త్రీయ సత్యం.
- అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో కూడా తల్లిపాలకు బదులు పోతపాలతో పెరిగిన పిల్లలు వివిధ జబ్బులతో అనారోగ్యం పాలౌతున్నారు.
- పోత పాలు తాగే పిల్లలలో మరణాలు కూడా ఎక్కువ.

పుట్టిన గంటలోపే తల్లిపాలు ప్రారంభించినట్లయితే, ప్రతి సం॥ ఇప్పుడు సంభవిస్తున్నటువంటి నెలలోపు శిశు మరణాలలో 22 శాతం (ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 1 మిలియను, మనదేశంలో 2,50,000) నివారించవచ్చని, **మొదటి ఆరు నెలలు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇప్పిస్తే** సుమారు 15 శాతం 5 సం॥లలోపు పిల్లలమరణాలు నివారించవచ్చని, **ఆరునెలలమీదట అదనపు ఆహారం ప్రారంభించి తల్లిపాలు 2 సం॥ల వరకు కొనసాగించినట్లయితే** మరో 6 శాతం మరణాలు నివారించవచ్చని, శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడినది.

అంతే కాకుండా పిల్లలలో పౌష్టిక ఆహార లోపాన్ని (Under nutrition) **గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని కూడా రుజువైంది.**

తల్లిపాలిచ్చే స్త్రీకి **రొమ్ము క్యాన్సర్, అండాశయపు క్యాన్సర్, రక్తహీనత, ఎముకలబలహీనతలాంటి జబ్బులనుండి రక్షణ, సహజ గర్భనిరోధక శక్తి**లాంటి ఎన్నో సహజ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. తల్లిపాలవలన **ఆర్థికంగా కుటుంబానికి, సమాజానికి, ఆరోగ్య సంస్థలకి లాభాలున్నాయి మరియు పర్యావరణ పరిరక్షణకూడా** జరుగుతుంది.

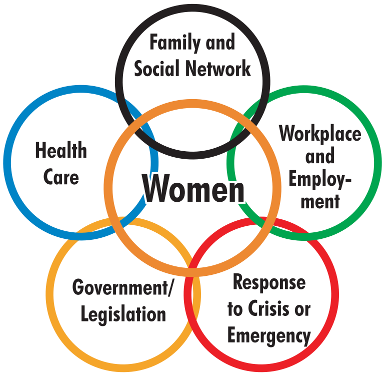
పైన వివరించినవన్నియూ, ***తల్లికి సహకారం అందినప్పడే సాధ్యం*** అవుతాయి.

తల్లికి సహకరించడం చాలా అవసరం. (Supporting Breastfeeding is Important)

పిల్లల పోషక విధానంలో **"తల్లిపాలు"** స్వర్ణతుల్యమైనవి. లోహాలలో **"బంగారం"** చాలా విలువైనది. సాంప్రదాయంగా బంగారానికి ఎంతో విలువనిస్తున్నాము మరియు భద్రంగా దాచుకుంటున్నాము కూడా. ఎవరైనా మనకు ఇవ్వవలసిన **"పుత్తడి బదులు ఇత్తడినిస్తే"** ఎంతో బాధపడతాం. ప్రస్తుతం పిల్లల పోషక విధానంలో ఇదే జరుగుతోంది. **బంగారంలాంటి తల్లిపాలకు బదులు, పోషణ పరంగా తల్లిపాలకు**

ఏమాత్రం పోలికలేని ఇత్తడిలాంటి పోతపాలు, పాలపొడులను బాటిల్ ద్వారా పిల్లలకు ఇప్పిస్తూ, పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాం. నిజంగా ఇది సాధ్యమా? కాదు. కాదు.. కాదు ..... కాదు.

నేడు సమాజంలో, పలురంగాలలో స్త్రీలు కీలక బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ ప్రగతికి చేయూతనిస్తున్నారు. సహజంగానే తాము ఎంచుకున్న వృత్తి విధానం తమ నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. చివరకు తన బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి అనే నిర్ణయముకూడా ప్రభావితం అయ్యే అవకాశం ఉన్నది.



5 రంగుల వృత్తాలు ఒలంపిక్ క్రీడల చిహ్నం. ఒలంపిక్ క్రీడల విజయానికి ప్రపంచ దేశాల మరియు క్రీడాకారుల పరస్పర సహకారం ఎంతైనా అవసరం.

తన బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వడానికి తల్లికి సహకారం కావలసిన సందర్భాలను, ఈ సంవత్సరం తల్లిపాలవారోత్సవాలలో, ఒలంపిక్స్ క్రీడలచిహ్నమైన 5 రంగులవృత్తాలలో ఉదహరించబడినది.

- ✧ **కుటుంబము – సమాజం.**
- ✧ **ఆసుపత్రులు – వైద్య సిబ్బంది.**
- ✧ **ప్రభుత్వము – చట్టాలు.**
- ✧ **ఉద్యోగము – యాజమాన్యం.**
- ✧ **అత్యవసర పరిస్థితులు.**

కుటుంబము-సమాజం (Family & Social Network) :- కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, ఇరుగుపొరుగువారు, తను నివసించే సమాజంలోని ఆచార సాంప్రదాయాలు తల్లిని ప్రభావితం చేయగలవు. కావున వీరందరు సహకరించినట్లయితే తల్లి ఏ ఇబ్బంది లేకుండా తన బిడ్డకు నిరాటంకంగా తల్లిపాలు ఇవ్వగలదు.

ఆసుపత్రులు – వైద్య సిబ్బంది (Health Care) :- ఆసుపత్రి విధానాలు మరియు వైద్య సిబ్బంది సలహాలు తల్లిని ప్రభావితం చేయడంలో ముఖ్య పాత్రవహిస్తాయి. WHO, Unicef, వారు నిర్దేశించిన శిశుమైత్రి ఆసుపత్రులలో (Baby Friendly Hospitals) , గర్భం ధరించినప్పటి నుంచి ప్రసవ సమయము, ప్రసవానంతరము అటుపిమ్మట ఆసుపత్రిని సందర్శించే వివిధ సందర్భాలలో తల్లిపాల సంస్కృతిని ప్రోత్సహించుటలో తల్లులకు చక్కటి సహకారం అందుతుంది. పిల్లలకు అందించే ఉత్తమమైన పోషక విధానము (Counseling Course on Optimal Infant and Young Child Feeding Practices)లో

శిక్షణ పొందిన వైద్య సిబ్బంది (IYCF Counselors) తల్లులకు చక్కటి ప్రోత్సాహము, సహకారం అందించగలరు.

ప్రభుత్వము – చట్టాలు (Government / Legislation) : ప్రభుత్వ విధానాలు మరియు చట్టాలు కూడా తల్లిని ప్రభావితం చేస్తాయి. తల్లిపాలప్రోత్సాహానికి అనుకూలంగా WHO, Unicef వారి అంతర్జాతీయ పిల్లలపోషక విధానం (Global Strategy on IYCF) ప్రకారం మన భారత ప్రభుత్వం 2004వ సం॥లో చిన్నపిల్లలజాతీయ పోషక విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది (National Guidelines on Infant and young Child Feeding). అదేవిధంగా పాలపొడులు శిశు ఆహార పరిశ్రమలవారి వ్యాపార పద్ధతులను క్రమబద్ధీకరిస్తూ తల్లిపాల ప్రత్యామ్నాయల చట్టాన్ని 1992లో తీసుకువచ్చింది. (IMS Act 1992 as ammended in 2003) జాతీయ పిల్లలపోషకవిధానాన్ని పాటిస్తూ, ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన చట్టాన్ని అమలు పరచడానికి సహకరించినట్లయితే తల్లికి కావలసినంత సహకారం లభిస్తుంది.

ఉద్యోగము – యాజమాన్యము (Workplace and Employment) : తక్కువ పని ఒత్తిడి, వీలైన చోట్లలో పనివేళల్లో బిడ్డదగ్గరకు వెళ్ళి పాలు ఇచ్చివచ్చే అవకాశం, పాలు పితికి భద్రపరిచే అనుకూలము, పిల్లలను తనకు దగ్గరలో ఉంచుకోవడానికి అనుకూలం (Creches). ఉద్యోగ భద్రత, ప్రసవానంతరపు శెలవు, మొదలగునవి కల్పించుటలో ఉద్యోగినియైన తల్లికి యాజమాన్యం తరపున కార్యాలయం నుంచి కర్మాగారం వరకు సహకారం అవసరం.

అత్యవసర పరిస్థితులు (Response to Crisis or Emergency) : వరదలు, భూకంపాలు, సునామి లాంటి ప్రకృతి బీభత్సాలు, విడాకులు, కుటుంబ కలహాలు లాంటి వ్యక్తిగత సమస్యలు, తల్లీబిడ్డలతీవ్ర అస్వస్థత మరియు HIV/AIDSతో బాధపడుతున్న తల్లి మొదలగు సందర్భాలలో తల్లికి సహకారం చాలా అవసరం.

ముఖ్యంగా అపరిశుభ్రత విలయతాండవం చేసే ప్రకృతి బీభత్స సమయాలలో తల్లికి శుభ్రమైన నీరు–ఆహారము, నిలువ నీడలాంటి కనీస సదుపాయాలు కల్పించి, ఆమెకు మనోధైర్యాన్ని ఇచ్చినట్లయితే తన బిడ్డకు ఆరోగ్యకరమైన తల్లిపాలు ఇచ్చే అవకాశం ఉంది. పాలపొడరు, పోతపాలు ప్రోత్సహించినట్లయితే పిల్లలు అంటువ్యాధులకు గురియై చనిపోయే ప్రమాదం ఉన్నది.

హెచ్.ఐ.వి.సోకిన తల్లులకు అందుబాటులో ఉన్నటువంటి వివిధ పోషక విధానాలను (ప్రధానంగా తల్లిపాలు లేదా తల్లిపాల ప్రత్యామ్నాయాలు) వివరించి తల్లి ఎంచుకున్న విధానాన్ని అనుసరించడానికి సహకరించాలి. తల్లిపాలకు బదులు ప్రత్యామ్నాయ పోషక విధానం సాధ్యం కానప్పుడు, కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే మొదటి ఆరునెలలకాలం ప్రోత్సహించడం మంచిది. ఎట్టి పరిస్థితులలోను తల్లిపాలు మరియు పోతపాలు కలిపి ప్రోత్సహించరాదు (Drop Mixed Feeding).

పైన వివరించిన సందర్భాలను గమనించినట్లయితే సందర్భం ఏదైనా సహకారం తీసుకునే **స్త్రీ పాత్ర** చాలా కీలకమైనది. స్త్రీలు, తల్లులుగా సహకారం తీసుకోవడమేకాదు, మరెందరో తల్లులకు సహకారం అందించగలరు. మహిళా సహకార సంఘాలు విజయాలకు ప్రతీక. అదేవిధంగా విజయవంతముగా తమ పిల్లలకు తల్లిపాలు అందించిన తల్లులందరూ కలసి, సహకార సంఘాలుగ (Mother Supporting Groups) ఏర్పడి, పరస్పర సహకారంతో, సమాజంలో తల్లులందరికీ సహకరించినట్లయితే, అమోఘమైన తల్లిపాల సంస్కృతి ప్రోత్సహించబడి విజయవంతంగా పునరుద్ధరించ బడుతుంది.

సమాజంలో ఎందరో చదువురాని, ఉద్యోగం లేని, ఆర్థిక వెసులుబాటులేని, ఆహార కొరత మరియు ఎలాంటి సౌకర్యానికి నోచుకోని పేద తల్లులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్నారు. సహజంగా వీరిలో తల్లిపాలసంస్కృతి కనబడుతుంటుంది. ఈ సంస్కృతిని ఆటంకపరచే ఏ పరిస్థితినైనా (ముఖ్యంగా ఆకర్షణీయమైన తల్లిపాల ప్రత్యామ్నాయాల వ్యాపార ప్రకటనలు) అధిగమించి, తల్లిపాల సంస్కృతిని రక్షించుకోవాలి.

తల్లిపాలసంస్కృతికి సహకరించే బంగారంలాంటి 5 సూచనలు.

1. తల్లీ బిడ్డలపరిస్థితికి అనుగుణంగా సహకారం అందించాలి. ఎందుకనగా ప్రతి తల్లిబిడ్డ పరిస్థితి భిన్నంగా ఉంటుంది.
2. తల్లీ బిడ్డల సమస్యలకు సానుకూలంగా స్పందించి, అవసరమైన సమాచారం మాత్రమే అందించి, తల్లి ఎంచుకున్న పరిష్కార మార్గానికి సహకరించాలి.
3. కుటుంబ సభ్యులందరినీ చైతన్యపరచి, వారు తల్లికి సహకరించేటట్లు చూడాలి.
4. తల్లి తన బిడ్డకు తల్లిపాలు ప్రారంభించి, కొనసాగించడానికి సహకరించేవిధంగా ప్రభుత్వ విధానాలు, కార్యాలయ పరిస్థితులు, సమాజ సాంప్రదాయాలలో మార్పు తీసుకురావాలి.
5. తనబిడ్డకు కావలసినంత పాలు తనే ఇవ్వగలననే నమ్మకం తల్లిలో కలిగించాలి.

"తల్లిపాల సంస్కృతి ఒక సామాజిక బాధ్యత". సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ తమవంతు సహకారం అందించి తల్లిపాల సంస్కృతిని పెంపొందించుకోవాలి.

ఒలంపిక్ క్రీడలకు ప్రతి దేశము ఉత్తమ క్రీడాకారులను పంపిస్తుంది. ఆరోగ్యవంతులనుండే ఉత్తమ క్రీడాకారుడు ఉద్భవిస్తాడు. తల్లిపాలతో కూడిన పోషక విధానము మాత్రమే ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్నిస్తుంది.

"పసిపిల్లలుగా తల్లిపాలు త్రాగినవారందరూ గెలుస్తారు" అనుటలో సందేహం లేదు.

Everyone wins when babies are breastfed!

Issued by :
BPNI - AP State Branch,
Resource :
WBW 2008 BPNI Announcement
WBW 2008, WABA action folder

Prepared by :
Dr. K. Kesavulu,
BPNI - AP State Co-ordinator,
Civil Surgeon Pediatrician,
APVVP Dist. Hospital, Hindupur - 515 201 A.P.