



# ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ Central Ayurveda Research Institute

## ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು



- ☘ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಹೆರಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು
- ☘ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿ
- ☘ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ನೀರಡಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬಾರದು
- ☘ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು

- ☘ ತುಂಬಾ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಠಿಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು
- ☘ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು
- ☘ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು
- ☘ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಸಹಕಾರವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ



## ಎದೆಹಾಲು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ☘ ಮೊಲೆ ಉಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುವುದು
- ☘ ಮಗುವು ಕಿರಿಕಿರಿ / ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರುವುದು
- ☘ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದೆ ಇರುವುದು
- ☘ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ☘ ಎದೆಯ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು



ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಓಮ ಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಹುರಳಿಕಾಳು, ಮೆಂತ್ಸ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಪಪಾಯಿ, ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಶತಾವರಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ