

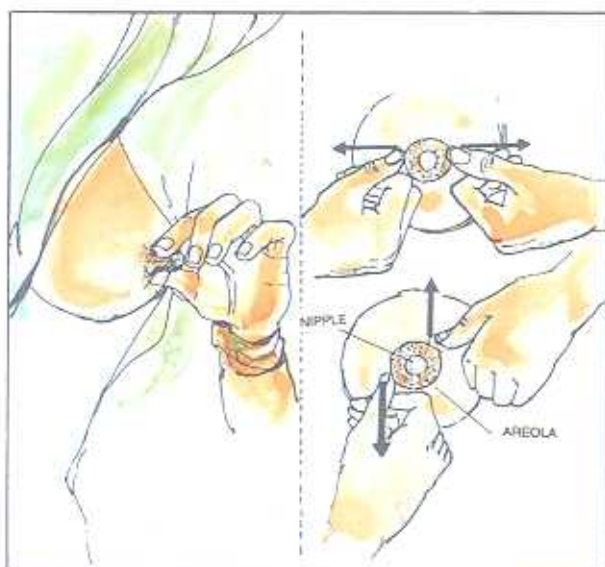
माँ का दूध शिशुओं के लिए प्रकृति की एक उत्तम देन है



स्तनपान शिशु और माँ दोनों के लिये सर्वोत्तम है

- शिशु को उत्तम एवं सम्पूर्ण पोषण देता है।
- पचने में आसान है।
- शिशु की बीमारियों से रक्षा करता है।
- बच्चे को अधिक बुद्धिमान और सुन्दर बनाता है।
- माँ की कैंसर से रक्षा करता है।
- माँ और शिशु के बीच भावनात्मक रिश्ता जोड़ता है।
- बच्चे के मानसिक और सामाजिक विकास में मदद करता है।

माँ का दूध बच्चे के लिये सर्वोत्तम प्र



गर्भावस्था के आखिरी तीन महीनों में निप्पल और स्तनों की हल्की मालिश कर उन्हें स्तनपान करवाने के लिये तैयार करें।



प्रसव के एक घंटे के अन्दर-अन्दर स्तनपान कराना शुरू करें। जल्दी स्तनपान शुरू कराने से बच्चे को कोलोस्ट्रम (माँ का पहला, पीला, गाढ़ा दूध) मिलता है, जो बीमारियों से लड़ने वाले तत्वों और विटामिन 'ए' का भण्डार होता है। ऐसा करने से बाद में भी दूध जल्दी उतरता है।

कृतिक भोजन है। और कोई भी दूसरा दूध बच्चे के लिए



पहले पाँच महीनों में सिर्फ माँ का दूध ही बच्चे के लिये उत्तम और सम्पूर्ण भोजन होता है। बच्चे को इसके अलावा कोई और चीज जैसे पानी, घुट्टी, कोई अन्य दूध या कोई तरल पदार्थ न दें। ये सभी पदार्थ तथा बोतल से दूध पिलाना माँ के दूध की मात्रा को कम करते हैं और बच्चों में दस्त लगने का खतरा बढ़ाते हैं।



बच्चे को निप्पल और अँरोला (स्तन का काला भाग) दोनों मुँह में लेने की आदत डालें। ध्यान रखें दूध पिलाते समय बच्चे की नाक स्तन से ना ढके। दोनों स्तनों से बारी-बारी स्तनपान कराएँ।

माँ के दूध से बेहतर नहीं हो सकता।



डर, चिंता, तनाव और थकान स्तन में दूध के बहाव को कम करते हैं। इसलिये माँ को आराम से बैठ कर खुशी-खुशी बच्चे को दूध पिलाना चाहिये।



परिवार के सदस्यों को घर में हँसी-खुशी का वातावरण रखना चाहिये और घर के कामों में हाथ बंटाना चाहिये ताकि माँ को स्तनपान करवाने के लिये समय मिल सके।



जब बच्चा बीमार हो तब उसे स्तनपान करवाना और भी आवश्यक है। इससे बच्चे को उत्तम पोषण और तबीयत में सुधार के लिये शक्ति मिलेगी।



स्तनों को साफ रखने के लिये रोज नहायें और साफ एवं धुले हुए कपड़े पहनें।

विदुप्रति
DAY

महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषाहार बोर्ड),

मानव संसाधन विकास मंत्रालय के लिए, विज्ञापन एवं दृश्य प्रचार निदेशालय, सूचना मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा आकल्पित व प्रकाशित। अजयवारी आर्ट प्रेम द्वारा मुद्रित। संख्या - 7/5/96 पी. पी. 111 तिन्दी - 1,50,000 दिनांक '97



स्तनपान माँ के शरीर को सुडौल रखने का प्राकृतिक तरीका है। गर्भावस्था के दौरान जो वजन बढ़ जाता है वो स्तनपान करवाने से अपने आप कम हो जाता है।



पाँच महौने के बाद बच्चे को स्तनपान के साथ-साथ पूरक आहार खिलाना शुरू करें। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा हो उसे अलग अलग तरह का आहार दें और मात्रा भी बढ़ाते जाएं।

स्तनपान दो साल तक अवश्य कराएं।