



सिर्फ माँ का दूध  
छः माह तक पूरा आहार !



unicef 



unicef 

जानें और मानें जिससे आपका बच्चा रहे  
हँसमुख और तंदुरुस्त



# स्तनपान! इन बातों का रखें ध्यान

जन्म के एक घंटे के भीतर बच्चे को  
माँ का दूध पिलाएं

## ✓ क्या करें

जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान कराएँ।



जन्म के पहले दिन (दिन रात मिलाकर 24 घंटे में) बच्चे को कम से कम 10 से ज्यादा बार स्तनपान कराएँ। इससे दूध बनने की प्रक्रिया तेज हो जाती है और माँ को ज्यादा दूध उतरना शुरू हो जाता है, इसलिए स्तनपान अवश्य कराएँ।

प्रसव के तत्काल बाद स्तनों में आया पहला पीला-गाढ़ा दूध बच्चे को जरूर पिलाएँ, ये बूंदें बच्चे की आँतों को साफ करती हैं और रोगों से लड़ने की ताकत देती हैं।



## ✗ क्या न करें



शहद, घुट्टी, जायफल, गाय-बकरी का दूध, गाय-बकरी की पेशाब कुछ भी न दें।



नवजात को सादा या किसी भी प्रकार का पानी या अन्य कोई तरल पदार्थ न दें।  
बच्चे का पहला आहार माँ का दूध ही है। इसके अलावा उसे कुछ भी न दें।



छः माह तक बच्चे को सिर्फ  
माँ का दूध पिलाएं

## ✓ क्या करें

छः माह की आयु तक बच्चे को सिर्फ स्तनपान कराएँ। सिर्फ स्तनपान से बच्चे की शारीरिक एवं मानसिक विकास की सभी जरूरतें पूरी होती हैं। दिन रात मिलाकर कम से कम 8-10 बार माँ का दूध पिलाएं।



चाहें बच्चा बीमार हो या माँ, तो भी माता स्तनपान जारी रखें।



माँ के लिए पर्याप्त और संतुलित आहार। सभी तरह के भोज्य पदार्थ दें।

## ✗ क्या न करें

छः माह की उम्र पूरी होने से पहले बच्चे को ऊपर से कुछ भी खाने-पीने को न दें।  
बोतल का दूध और चुसनी भी न दें।



छः माह की उम्र पूरी होने से पहले बच्चे को किसी भी मौसम में पानी भी न दें।

